Jill Eckersleyd

Nu ştiu de ce adulţii consideră
că nici un copil nu are griji



COPILUL ANXIOS



ADOLESCENTUL ANXIOS



Jill Eckersleyd

COPILUL ANXIOS

Traducere de
Bogdan Chircea

ANTET

Titlul original: HELPING CHILDREN ("OPE
WITH ANXIETY

Redactor: Crenguța Năstase
Tehnoredactare computerizată: Gabriela Chircea
Coperta: Ion Năstase

ISBN 973-636-l95-0
978-973-636-l95-l

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTET XX PRESS
Filipeştii de Târg, Prahova
Str. Max Heberlin nr. 677
tel.: 021/2234945, 021/2221245
E-mail: comenzi@antet.ro

JILLECKERSLEY este scriitoare independentă şi are o îndelungată experienţă pe teme medicale. Este o colaboratoare obişnuită a revistelor pentru femei şi de interes general, inclusiv *Good Health, Belh, Ms London, Goodtimes, Slimming World* şi altele. *Cum să faci faţă sforăitului şi apneei nocturne, Cum să faci faţă dispraxiei, Cum să faci faţă alergiilor copilăriei* - patru cărţi scrise de Jill pentru Sheldon Press au fost publicate în intervalul 2003-2005. Locuieşte lângă Regent's Canal, în nordul Londrei şi are două pisici.

MULȚUMIRI'

Când am început documentarea pentru această carte, nu aveam nici o idee că există atât de mulți oameni capabili şi dornici să-i ajute copiii cu dificultăți, anxioşi, şi pe părinții lor. Aici îi includ pe profesioniştii din domeniul sănătății, desigur, dar includ şi zecile de grupuri de autoajutorare şi de promovare a unei şanse mai bune pentru copiii îngrijorați. Multe dintre aceste grupuri sunt enumerate în cuprinsul Capitolului 10. Le sunt recunoscătoare în mod special celor care m-au ajutat în cursul documentării, în special lui Michele Elliot de la Kidscape şi lui Gavin Bayliss de la Young Minds, ca şi părinților care mi-au împărtăşit din experiența şi cunoştințele lor. Tuturor, vă mulțumesc.

CUPRINS

INTRODUCERE

Nici unui părinte nu-i place să se gândească la faptul că propriul copil este îngrijorat sau anxios. Ca adulți, preferăm să vedem copilăria ca fiind o perioadă lipsită de griji. Ne imaginăm copiii crescând înconjurați de dragoste şi siguranță. Desigur, ştim, de altfel, că acest lucru nu este valabil pentru copiii de pretutindeni - cei care cresc în zone de război, victime ale foametei şi bolilor din lumea aflată în curs de dezvoltare, referindu-ne de asemenea şi la cazurile tragice de copii din această țară (Marea Britanie - n. trad.) care au parte de rele tratamente şi abuzuri.

Insă nu este vorba despre copiii *noştri,* nu? Copiii obişnuiți, pe care îi vezi zi de zi jucându-se pe străzi, ducându-se la şcoală, plecând în vacanță, umblând prin magazine. Ce anume ar putea să-i facă pe aceşti copii să fie îngrijorați? Nu au slujbe sau ipoteci, nu se zbat să împace responsabilitățile slujbelor cu cele ale vieții de familie. Nu *au* responsabilități, pentru numele lui Dumnezeu!

Cu toate acestea destul de des auzim câte ceva care ne face să ne simțim stânjeniți. Titlul de ziar referitor la o adolescentă care face un pact de suicid cu prietenul ei la fel de tânăr. Copii care îşi fac singuri rău fie tăindu-se, fie recurgând la alcool sau droguri. Copii dn cursul primar care capătă misterioase „dureri de stomac" dimineața, câncl trebuie să plece la şcoală. Copii de-o şchioapă care nu vor să îşi vadă de joaca lor şi nu-şi pierd mamele din ochi.

Pe urmă mai sunt şi statisticile. în ianuarie 2004, Societatea Națională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor a întreprins un studiu cu tema *La cine să apelezi?,* la care a răspuns un număr de 750 copii cu vârste cuprinse între 11 şi 16 ani din Anglia, Țara Galilor şi Irlanda de Nord; pe baza acestuia s-a descoperit că, mai mult de o treime susțineau că sunt „întotdeauna îngrijorați". în fruntea listei se aflau examenele, urmate de frica unui atac în plină stradă sau de jaf, urmând divorțul părinților şi agresările. Mai târziu, în cursul aceluiaşi an, un

raport al Fundației Nuffield intitulat *Tendințele de moment în sănătatea adolescenților,* prin care s-a urmărit incidența

problemelor de sănătate mintală la adolescenți cu vârste cuprinse între 15 şi 16 ani în cursul intervalului 1974 şi .1999, a stabilit că deşi problemele ținând de agresivitate şi hiperactivitate au rămas aproape neschimbate, aproximativ de două ori mai mulți adolescenți din 1999 sufereau din cauza problemelor emoționale. Părea să nu prea conteze că erau băieți sau fete, că proveneau din familii cu unul sau doi părinți sau din grupuri etnice diferite.

Prin urmare, realmente există ceva anume legat de faptul de a creşte mare în perioada începutului de secol douăzeci şi unu, care le creează probleme copiilor noştri? Mulți părinți consideră că da, inclusiv 78 de procente dintre cei chestionați în cadrul studiului intitulat *Durerile creşterii,* desfăşurat de organizația Morwich Union Healthcare, care afirma că, la momentul respectiv, copiii erau supuşi unor presiuni mai mari decât fuseseră ei supuşi, la rândul lor, în perioada de creştere.

Copii anxioşi înseamnă părinți anxioşi, însă experții spun că este important să se obțină o perspectivă asupra acestui subiect, în orice perioadă, doar o minoritate a copiilor şi adolescenților suferă din cauza unor probleme grave de anxietate. Statistica de Sănătate Mentală a guvernului, din 1999, care includea copii cu vârste cuprinse între 5 şi 15 ani, stabilea că numai 4,1 procente,
clin băieți şi 4,5 procente dintre fete sufereau de tulburări emoționale de genul anxietății şi depresiei. Mulți copii trec prin perioada copilăriei şi chiar a adolescenței fără să sufere mai mult decât unele griji temporare. în cadrul studiului Societății Naționale pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor, menționat anterior, aproape o cincime dintre repondenți (18 la sută) au afimat că nu au fost niciodată îngrijorați de nimic.

Părinții pot face foarte multe pentru a-i ajuta pe copiii anxioşi să facă față situației lor şi există şi numeroase surse de ajutor. Dintre ele sunt de menționat Childline, organizație ai cărei voluntari se află întotdeauna la capătul firului, pregătiți să le vorbească tuturor copiilor care au probleme sau se află în pericol. Organizația, Young Minds, are o gamă întreagă de broşuri referitoare la problemele emoționale şi le poate oferi părinților recomandări în privința altor surse de ajutor. Societatea

Națională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor există tocmai pentru a-i ajuta pe tinerii care au probleme şi pe părinții

lor. Parentline Plus, fondata în 1999 prin fuziunea dintre Parenline UK, Asociaţia Naţională a Familiilor Adoptive şi Parcnt Network, îi sprijină pe toţi părinţii aflaţi în dificultate şi care uneori se confruntă cu dificultăţi în familie. Mai există şi altele (vezi Capitolul 10).

In sfârşit, există şi această carte! Vom analia rădăcinile anxietăţii la copii, de la teama dc monştrii de sub pat a copilaşilor de-o şchioapă şi până la traumele adolescenţei, ajutându-i pe părinţi şi pe cei care îngrijesc copii să le înţeleagă temerile şi să-şi ajute la rândul lor copiii să se înţeleagă pe ei înşişi. Cu ajutorul psihiatrilor şi psihologilor specializaţi în problemele copiilor, precum şi al organizaţiilor amintite anterior, dar şi al părinţilor, vei descoperi cum să recunoşti la copilul tău anxietatea şi să explorezi ceea ce este „normal". Mai presus de toate însă, voi explica în ce fel pot fi ajutaţi copiii anxioşi să facă faţă problemei lor, astfel încât să crească lipsiţi de griji şi plini de încredere, acesta fiind dreptul din naştere al oricărui copil.

COPILĂRIA ESTE LIPSITĂ DE GRIJI?

Ideea că perioada copilăriei ar fi lipsită de griji, netulburată de temeri sau îngrijorări, este un mit. Studiile citate în Introducere,
efectuate de Societatea Națională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor, Fundația Nul'field, Norwich Union Healthcare
şi altele, confirmă ceea ce ştiu experții specializați în lucrul cu copiii cu probleme - copiii *îşi fac griji.* Potrivit Societății Naționale pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor, examenele se află în fruntea listei grijilor copiilor, urmate de stricarea prieteniilor, prea multe teme pentru acasă, sănătatea familiilor, atacurile pe stradă, sănătatea şi aspectul proprii, lipsa banilor, certurile cu părinții. De fapt, exact genul de griji la care te poți aştepta din partea unui copil (de altfel, nu prea diferite de grijile adulților). Fundația pentru Sănătate Mintală afirmă că abia de curând specialiştii din domeniul sănătății au recunoscut existența anxietății şi depresiei la copii şi tinerii adulți. Se considera îndeobşte că toți copiii trişti sau anxioşi ori se alintau, ori căutau să atragă atenția.

„Nu ştiu de ce adulții consideră că nici un copil nu are griji", spunea un purtător de cuvânt al Young Minds, organizație de caritate în domeniul sănătății mintale a copiilor.

> Mare parte din griji sunt centrate pe familie, în special în cazul familiilor ai căror părinți se ceartă între ei. Şcoala, examenele şi bruscarea de către colegi îi fac de asemenea anxioşi pe copii. Adolescenții sunt adeseori îngrijorați şi nesiguri în privința aspectului lor exterior. Adeseori, adulții nu-şi dau seama cât de îngrijorați pot să fie copiii lor în privința unor lucruri pe care nu le înțeleg. Un copil ai cărui părinți se despart, al cărui tată este trimis la închisoare sau a cărui mamă este grav bolnavă, poate să dea vina pe el însuşi. Este complet irațional, după standardele părinților, însă asemenea lucruri se

întâmplă zi de zi. Copilul poate să-şi spună în focul unei certe între părinți că ar vrea ca amândoi să dispară şi să

moară. Dacă se întâmplă ca unul dintre; părinți chiar să plece după aceasta, copilul este sigur că el este de vină şi poate să devină cu adevărat anxios.

La prima vedere, nu pare să fie vorba despre nimic prea nou în privința gamei de probleme care le provoacă griji copiilor de astăzi. Aminteşte-ți de propria ta copilărie. Chiar dacă acele zile pot să fie colorate acum în rozul nostalgici, dacă eşti cinstit, îți vei aminti că şi tu aveai din când în când unele griji. Copiii care au crescut în familiile care acum par fericite, sigure (Mama, Tata şi doi copii) în anii '50, '60 şi "70 aveau şi ci griji.

Nu ai rămas niciodată treaz jumătate de noapte de grija unui examen care se apropia? Eu visam că o să iau examenele cu nota zece ani de zile după terminarea şcolii. Nu ți s-a părut niciodată că a venit sfârşitul lumii când cel mai bun prieten s-a dus la un ceai singur, la un alt prieten, când şi-a dat duhul hamsterul tău, când cineva te-a făcut „tocilar" sau „moartea sexului", când nu ți-ai putut permite cine ştie ce fleac de ultimă modă, când ceilalți râdeau de tine clin cauză că starul tău favorit nu era cel mai tare? A se afla în cadrul grupului a fost totdeauna deosebit de important pentru unii copii. Nu ai trăit niciodată durerile timidității ca fiind copilul nou venit, când tatăl tău a fost trimis cu slujba în alt colț al țării şi ai fost obligat să te duci la o şcoală nouă şi să-ți laşi prietenii în urmă? Nu te-ai
uitat niciodată în oglinda din baie anxios, suferind din adâncul sufletului din cauza numărului nemăsurat de coşuri care păreau să-ți apară tocmai înaintea unei întâlniri importante? Sau ai fost unul din acei adolescenți cu dezvoltare târzie, şi nici măcar nu puteai să crezi că ai să ai vreodată o întâlnire? Dacă ai ținut un jurnal ca adolescent, scoate-l la lumină şi caută să vezi care erau lucrurile care te îngrijorau pe vremea aceea. Poate că nu ti se vor mai părea importante acum, însă atunci au fost.

Consilierul Susan McGinnis, care locuieşte în Glasgow, lucrează cu copii şi tineri în şcoli. Ea spune că principalele griji care îi afectează pe copiii de şcoală sunt examenele, fărâmițarea familiei, bruscarea în cadrul şi în afara şcolii, aşteptările academice foarte înalte, apariția unei boli în cadrul familiei - şi

aceste griji sunt adesea agravate de sentimentul lipsei de putere pe care îl are copilul. „Cu cât se simt mai lipsiți de

putere, eu atât mai mult stresul devine o problemă," comentează ea.

> Unii tineri reacţionează într-un mod similar adulţilor, cu simptome cum ar fi iritabilitatea şi insomnia. în cazul altora, îngrijorarea iese la iveală sub forma unui comportament reprobabil, mai ales când este vorba despre copii care anterior au fost „buni".
> Adulţii au mai multe alternative în aceste situaţii. Dacă se rupe o relaţie, pot să plece. îşi pot schimba slujba sau se pot muta cu locuinţa. Copiii şi tinerii au cu mult mai puţine opţiuni la dispoziţie. Dacă se despart părinţii, se mută întreaga familie sau nu se înţeleg cu profesorii şi colegii, au sentimentul că nu se poate face nimic în aceste privinţe.

Susan consideră şi ea că ideea lipsei de griji a copilăriei este un mit:

> Durerea şi anxietatea ne-au însoţit întotdeauna. Ca adulţi, tindem să alungăm amintirea perioadelor nefericite din perioada propriei copilării. Ca părinţi, nu putem suporta să ne gândim că este posibil ca şi propriii noştri copii să trăiască o atât de mare suferinţă. Adulţii nu-şi asumă întotdeauna responsabilitatea pentru ceea ce se petrece în viaţa copiilor lor. Li urma urmelor, noi am creat lumea în care trăiesc, copiii noştri. în cazul multora dintre tineri, pare că nu prea au la ce să se aştepte din partea vieţii. Este posibil să provină din familii în care părinţii au fost multă vreme şomeri. Sau poate că părinţii supun copiii la presiuni foarte mari pentru a obţine rezultate foarte bune la examene. O anumită doză de presiune este benefică, însă ar trebui ca aceasta să nu fie exacerbată niciodată la extrem.
> Când există probleme, este important ca părinţii să fie cinstiţi şi să comunice la nivelul de înţelegere al copilului. Nu presupune niciodată că propriul tău copil nu ar fi la curent cu tensiunile din familie - copiii, chiar şi cei mici, observă mai multe decât ne-am putea imagina noi. Copiii se plâng adeseori că părinţii nu le spun ce anume

se petrece. Ştiu că este ceva în neregulă, dar nu ştiu ce se va întâmpla. Acest fapt creează anxietate şi îi poate face pe copii să aibă un comportament necorespunzător.

Perioada creşterii nu a fost niciodată aidoma unei călătorii de plăcere şi pentru unii copii este mai dificilă decât pentru alţii. In broşura Fundaţiei pentru Sănătate Mintală, întitulată *Copilul anxios* se afirmă că există mai multe motive pentru care copiii şi adolescenţii pot să devină anxioşi. Unele au legătură cu personalitatea. Asemenea adulţilor, unii copii sunt mai nervoşi şi mai încordaţi decât alţii. Acest gen de dispoziţie poate să se transmită în familie. Organizaţia Young Minds spune că este de cinci sau şase ori mai probabil ca părinţii care îşi fac foarte multe griji să aibă copii anxioşi. Afecţiunile fizice pot de asemenea să-i facă anxioşi pe copii. Dacă suferă de o afecţiune cum ar fi astmul, pot să se teamă să nu aibă un atac grav şi să se îmbolnăvească grav sau pot chiar să se teamă de moarte. Copiii care au dizabilităţi pot să se teamă de faptul că sunt „diferiţi". Problemele din familie, grijile şcolii, problemele cu prietenii sau în cadrul activităţilor extraşcolare pot de asemenea să conducă la anxietăţi şi la afecţiuni asociate, cum ar fi refuzul de a merge la şcoală, fobiile sociale şi, în cazurile extreme, comportamentul auto-mutilant, inclusiv anorexia şi bulimia. Prin urmare, a creşte mare acum, în timpurile contemporane este mai dificil decât în urmă cu douăzeci, treizeci, cincizeci sau mai mulţi ani în urmă? Unii experţi, cum ar fi profesorul Frank Furedi de la Universitatea Kent, autorul cărţii *Părinţii paranoici* subliniază faptul că toţi copiii din zilele noastre cresc într-un mediu mai sănătos şi mai sigur decât au făcut-o vreodată. Teza profesorului Furedi este aceea că părinţii paranoici îşi fac copiii să creadă că lumea este un loc periculos. De fapt, majoritatea temelor de îngrijorare care îi fac pe părinţi să se teamă să nu-şi scape copiii din priviri sunt cu mult disproporţionate raportat la riscul actual de a se întâmpla ceva. De exemplu, numărul copiilor cu vârste cuprinse între 5 şi 16 ani
care au fost răpiţi sau ucişi a scăzut între 1988 şi 1999 - de la patru copii la milion la trei copii la milion. Cifrele referitoare la

accidentele rutiere fatale implicând pietoni copii au scăzut de asemenea, destul de spectaculos. în 1975, un număr de 434 de

copii cu vârste de până la 15 ani au murit în asemenea accidente. Până în 2003, cifra s-a redus la 74. (Pentru mai multe informații referitoare la pericolele supra-protejării copiilor, vezi Capitolul 5.)

„In trecut, copiii pur şi simplu nu vorbeau despre bruscări sau abuzuri sexuale, însă aceasta nu înseamnă că acestea nu s-ar fi produs," spune Michelc Elliot, din partea organizației anti-bruscări, Kiclscape.

> Sub unele aspecte, lucrurile stau mai bine decât în trecut. Problemele rasiale s-au atenuat, există mai multe oportunități de carieră pentru fete şi mai multe subiecte de îngrijorare în ceea ce priveşte sănătatea, în ciuda amplorii pe care a cunoscut-o proliferarea SIDA. Când eram mică, sora prietenei mele era conectată la un plămân artificial după un atac grav de poliomielită. Eu eram singurul copil din şcoală ai cărui părinți erau divorțați.

Cu toate acestea, în ciuda celor afirmate anterior, Michele spune că tinerii care se află în perioada de creştere în zilele noastre au într-adevăr griji pe care generația părinților lor nu le-au avut. „Astăzi există mai multe necunoscute, iar lumea în care cresc copiii noştri este mai complicată", spune ea.

> Drogurile, sexul, înțelegerile familiale complicate, presiunea pentru realizări academice, sfârşitul concepției „slujbei pentru o viață", toate acestea îi pot afecta pe copii şi adolescenți. Când am terminat universitatea, în 1970, am avut opt oferte de slujbe. Este un lux de care absolvenții de colegiu de astăzi nu se mai bucură. Copiii sunt supuşi unor mari presiuni pentru a avea succes academic, chiar şi cei care nu ajung la nivel academic. Familiile sunt mai puțin stabile decât erau înainte şi copiii care cresc fără tați se pot confrunta cu anumite probleme. Fetele trebuie să fie conştiente că bărbații sunt în regulă, altfel mesajul pe care îl primesc poate să le indice faptul că nu se poate avea încredere în bărbați. Băieții au nevoie de tați ca modele. Unii părinți din zilele noastre par să se teamă să De părinți şi stabilesc anumite limite. Se tem că s-ar putea să nu mai fie iubiți dacă spun

> „nu". Unii încearcă să fie prietenii copiilor lor, când ceea ce îi trebuie de fapt copilului este un părinte! Adolescenții în special au nevoie de o persoană pe care să o tachineze, cu care să se confrunte. Şi poate să fie destul de înspăimântător să te confrunți cu nimic. Adulții nu ar trebui să se teamă să spună „nu", deşi mulți se tem.

Michele spune că lipsa unor repere morale şi o anumită reticență de a le spune copiilor şi adolescenților că au făcut ceva rău nu le fac nici un bine şi pot chiar să le amplifice anxietatea. „Disciplina este importantă", spune ea.

> Prin disciplină, nu mă refer la lovire. Sunt un liberal şi un suporter al mişcării „Copiii nu pot fi bătuți". Cu toate acestea, însă, nu înseamnă că nu ar trebui să existe vreo formă de sancționare, pedeapsă, consecință a unui comportament inacceptabil, cum ar fi bruscarea altora. In trecut existau mai multe certitudini în locul acestei țări a nimănui. Formula „nu se face", poate să fie foarte neliniştitoare pentru copil.

Părinților le place să aibă impresia că au relații foarte bune cu copiii lor, astfel încât copiii să recurgă la ei în legătură cu orice fel de anxietate care i-ar putea tulbura, motiv pentru care statisticile referitoare la copiii îngrijorați şi la pacturile de suicid între adolescenți sunt atât de tulburătoare pentru noi. Studiul efectuat de Societatea Națională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor, intitulat *La cine să apelezi?* a cuprins un număr de 750 de copii şi adolescenți cu vârste cuprinse între 11 şi 16 ani şi a stabilit că mulți dintre ci erau într-adevăr siguri că se puteau destăinui Mamei - şi, într-o măsură mai redusă, Tatălui. Mai mult de două treimi, respectiv 68 la sută, au spus că se simțeau mai înclinați să-şi destăinuie subiectele de îngrijorare Mamei, 62 la sută ar fi recurs la un prieten şi 34 la sută ar fi recurs la Tată. Se pare că fetele se destăinuie părinților într-o măsură mai mare decât băieții. Motivele pentru care copiii şi tinerii aparținând acestor grupuri de vârstă nu se destăinuie părinților sunt de asemenea edificatoare. Mulți spuneau că se temeau că părinții ar reacționa disproporționat,

s-ar supăra sau şi-ar face şi ei griji. Aproximativ 28 la sută se temeau să nu fie respinşi şi 23 la sută spuneau că părinţii i-ar face să se simtă prost. Ceea ce vor copiii de fapt, potrivit aceluiaşi studiu, este să fie ascultaţi, ideal, de către cineva care s-a confruntat cu o problemă de acelaşi gen. De asemenea, vor să fie crezuţi şi să ştie că acest confident al lor ar şti cum să rezolve lucrurile.

COPILUL TĂU ESTE PREDISPUS LA ANXIETATE?

Este prea evident să mai trebuiască să afirm că şi copiii, asemenea adulților, reprezintă nişte individualități şi că unii, în mod natural, sunt mai încrezători şi mai extravertiți decât alții. Mulți copii, de la cei de-o şchioapă şi până la adolescenți, trec prin „faze" de anxietate şi le depăşesc fără nici un fel de alte probleme. Chiar şi copiii mici trec prin experiențe emoționale puternice, cum ar fi frica sau furia şi nu întotdeauna înțeleg sau ştiu cum să le facă față.

Pare să existe o componentă genetică în multe cazuri de anxietate la adolescenți. Dacă părinții îşi fac o mulțime de griji, pot să le transmită copiilor lor ideea că lumea este un loc înspăimântător. Aceasta nu înseamnă, desigur, că dacă ai un micuț de-o şchioapă care se ține scai de tine sau un adolescent timid, este numai din vina ta. Este vorba doar despre faptul că poți face foarte mult pentru a te asigura că prin educație, copilul tău creşte având sentimentul siguranței şi al încrederii în sine, indiferent care ar fi temperamentul său.

Este normal şi sănătos ca şi copiii să se simtă anxioşi atunci când se confruntă cu o experiență nouă, cum ar fi prima zi de şcoală sau o vizită la spital. „Anxietatea de performanță" dinaintea examenelor sau a concursurilor sportive poate de fapt să îmbunătățească performanța, deoarece stimulează secreția de adrenalină. Abia atunci când anxietatea pare să fi pus stăpânire pe viața copilului, în măsura în care îi afectează activi-
tățile obişnuite şi prieteniile, aceasta devine un motiv de îngrijorare.

De ce amâne se tem copiii?

Până în jurul vârstei de doi ani, cele mai obişnuite subiecte care stârnesc frica micuțului sunt cele evidente - zgomotele puternice, prezența unor persoane străine, despărțirea de

părinți. Copiilor mici şi celor cu vârste până la aproximativ 6 ani

le este adesea frică de personaje imaginare, cum ar fi fantomele şi monştrii. Unora le este frică să doarmă singuri, le este frică de întuneric sau de anumite persoane, de câini sau ele fenomene ale naturii, cum ar fi tunetele şi fulgerele. Odată trecuți de vârsta de. aproximativ 7 ani, multe dintre temerile lor sunt mult mai realiste. Copiilor de vârstă şcolară şi adolescenților poate să le fie frică să se îmbolnăvească, să se rănească, să aibă performanțe şcolare slabe, poate să înceapă să le fie frică de moarte şi de dezastre. Copiii mici pot să cadă pradă şi ei unor subiecte de frică iraționale, dar poate să le fie frică şi de lucruri pe care nu le înțeleg, după cum povesteşte Jane, mama lui Sam:

> Sam fusese întotdeauna un băiețel mai nervos. Când era foarte mic, devenea aproape isteric dacă vreun fir din mocheta din baie ajungea în băița lui şi trebuia să-l scot imediat din apă. Nu contează că îi explicam că nu era decât un fir din mochetă, pur şi simplu nu putea să suporte acest lucru. Această fobie a dispărut de la sine, însă pe urmă a început să-i fie frică de trenuri. Nu puteam să înțelegem de ce era atât de înspăimântat de ideea de a merge cu trenul, cu atât mai mult cu cât adora desenul animat *Thomas şi Locomotiva cu aburi* De obicei călătoream cu maşina, astfel încât asta nu a reprezentat o problemă reală, până când a trebuit să plece într-o excursie cu bona şi a devenit foarte tensionat şi îngrijorat. Avea în jur de şase ani. S-a dovedit în cele din urmă că era îngrijorat că nu ştia ce să facă dacă avea nevoie la toaletă câtă vreme se afla în tren. Nu se gândise nimeni să-i explice că existau toalete în trenuri, iar el era terorizat de ideca că o să-şi ude pantalonii.

Indicii şi simptome pe care le poți urmări

La copiii de-o şchioapă - trebuie să ții cont de temperamentul copilului şi să reții faptul că pe toți copiii mici îi deranjează foarte mult să fie despărțiți de părinții sau de persoanele care au grijă de ei, precum şi de faptul că este posibil ca, ocazional, să sufere de insomnii. Pe de altă parte, dacă micuțul tău:

• nu poale să se joace cu alţi copii,
• nu poate să doarmă singur,
• plânge şi pare să-l deranjeze să fie lăsat singur când te duci în altă încăpere,

este posibil să fie excesiv de anxios.

Pentru că am ajuns la acest subiect, nu trebuie să fii îngrijorat, dacă micuţul tău are o jucărie favorită, de care refuză să se despartă. Poate să fie vorba despre un ursuleţ sau o păturică veche şi ponosită. Potrivit Fundaţiei pentru Sănătatea Mintală, este un comportament foarte obişnuit şi unii experţi consideră că micuţii care au un obiect care le asigură confortul se pot descurca mai bine în perioada de creştere decât cei care nu îl au.

La şcolari - caută să-i distingi pe cei care:

- sunt extrem de timizi sau lipiţi de fustele tale, preferând să stea lângă tine sau lângă învăţătoare, la şcoală,
- au probleme de acomodare cu ceilalţi copii şi par să fie mai curând genul „singuratic" şi nu se avântă pe terenul de joacă,
- au probleme frecvente cu somnul sau se plâng de vise urâte sau coşmaruri frecvente.

La adolescenţi - nu uita că aproape toţi adolescenţii au „toane" în acest moment al dezvoltării lor fizice şi emoţionale. Lacrimile, îmbufnarea, încuierea uşii camerei lor când se destăinuie celui mai bun prieten sau jurnalului fac parte din tablou şi nu indică neapărat faptul că există o problemă gravă de anxietate. Caută următoarele indicii:

- timiditate excesivă care îi face pe adolescenţi să nu fie în stare să se amestece sau să-şi dorească să se amestece cu alţii de vârsta lor;
- atacuri de panică sau fobii;
- supraalimentarea sau dieta excesivă (vezi Capitolul 9);
- tulburări ale somnului sau, dimpotrivă, o stare de somnolenţă accentuată;
- comportament autodistructiv, cum ar fi consumul excesiv de alcool sau experienţele cu droguri.

Ce anume îi face pe copii să Se anxioşi?

Copiii care de felul lor îşi fac foarte multe griji pot să prezinte o accentuare a acestei tendinţe sub influenţa circumstanţelor în care se regăsesc. Spre deosebire de adulţi, copiii sunt adeseori lipsiţi de puterea de a schimba cumva situaţia în care se află şi acest fapt poate genera, prin el însuşi, anxietate. Când nu li se spune ce anume se petrece - sau nu li se oferă suficient de multe informaţii, ori nu înţeleg ce li se spune - pot să devină şi mai anxioşi.

In ansamblu, copiii sunt conservatori şi sunt adeseori înspăimântaţi de schimbare. Până şi cele mai mici schimbări în rutina zilnică le pot provoca îngrijorare, precum şi schimbările majore, cum ar fi apariţia unui bebeluş în familie, schimbarea locuinţei sau o criză în familie, cum ar fi o îmbolnăvire sau despărţirea părinţilor. Tensiunile şi certurile din familie pot să aibă efect chiar şi asupra copiilor foarte mici, ducând la iritabilitate, planşete, atragerea atenţiei şi un comportament general răutăcios. Copiii mai mari care sunt anxioşi pot să revină la comportamente care ar fi de aşteptat din partea unor copii mai mici, cum ar fi enurezisul şi un comportament rebel şi confruntaţional.

Cum îţi poţi ajuta copilul anxios

Cele două lucruri de care au cea mai mare nevoie copiii anxioşi sunt *siguranţa* şi *încrederea,* adeseori subînţelese ca *respectul de sine.* Majorităţii copiilor cu tulburări, anxioşi sau chiar delincvenţi cluc lipsă de unul dintre aceşti factori sau chiar de ambii. Colegiul Regal al Psihiatrilor are următoarea atitudine în privinţa calităţii de părinte:

> A fi un bun părinte înseamnă să-i asiguri copilului tău o viaţă de familie plină de iubire, care să-i dea sentimentul siguranţei, să-l ajuţi pe copilul tău să înveţe regulile de comportament - să împartă cu ceilalţi, să îi respecte pe ceilalţi etc. şi să-şi cultive respectul de sine. Regulile reprezintă o parte importantă a vieţii de zi cu zi. Ele fac posibil să ne putem înţelege unii cu alţii.

De asemenea, regulile îi ajută pe copii să se simtă în siguranță, motiv pentru care o disciplină consecventă reprezintă modul cel mai valoros de a-ți ajuta copilul. Disciplina nu trebuie să însemne duritate, țipat sau lovit, înseamnă pur şi simplu să te asiguri că înțelege ce anume este şi ce anume nu este un comportament acceptabil. Nu emite promisiuni - sau amenințări - pe care nu le poți respecta, indiferent cât de exasperat te-ai simți. Este cu deosebire important ca ambii părinți să respecte aceleaşi reguli, astfel încât să nu apară gesturi linguşitoare ale copilului pe lângă Tata pentru obținerea unor excepții, ca de exemplu să se culce mai târziu seara, dacă Mama a spus deja „nu"! Acelaşi lucru este valabil şi pentru doică sau persoana care îngrijeşte copilul. Dacă regula casei este „culcarea la ora şapte" sau „nici o gustare între mese" ori „clacă copilul nu-şi mănâncă legumele nu capătă budincă", copilul tău va şti exact în ce poziție se află. Copiii cărora nu li se pun în vedere limite clare, astfel încât uneori li se permite să se dezlănțuie în vreme ce alteori sunt plesniți sau trimişi la culcare devreme sunt cei mai expuşi la a deveni anxioşi. Ei trebuie să ştie că Mama şi Tata spun exact ce gândesc şi gândesc ceea ce spun, iar comportamentul corespunzător atrage după sine recompense.

în mod evident, regulile trebuie să se schimbe pe măsură ce copilul creşte. Orele de culcare mai târzii şi mai multă independență sunt privilegiile pentru copiii mai mari, însă chiar şi adolescenții care nu vor să asculte de nimeni trebuie să ştie că aceste limite există. Psihologii specializați pe problemele copiilor subliniază că recompensarea comportamentului adecvat dă mai multe roade decât criticîle permanente şi că tuturor copiilor trebuie să li se dea ascultare şi să li se arate tot timpul că sunt prețuiți şi iubiți.

In mare parte, acest gen de „meserie de părinte pozitivă" este manifestat în mod natural de către părinții grijulii, deşi dacă ai un copil deosebit de ataşat de tine sau de anxios, s-ar putea să fie necesar să faci un efort suplimentar pentru a întări mesajele pe care i le transmiți. O mulțime de îmbrățişări, o mulțime de aprecieri, cât mai multă atenție, indiferent dacă aceasta înseamnă o plimbare sau o partidă de fotbal în parc, o poveste la culcare sau pur şi simplu posibilibitea ca el să-ți povestească

ce a făcut la şcoală, toate acestea îl ajută pe copilul tău să îşi dea seama că el contează foarte mult în viața ta - de fapt, respectul de sine exact la asta se referă.

Este foarte uşor să-i lezezi respectul de sine unui copil timid, sensibil şi anxios, chiar fără să vrei, pur şi simplu prin cuvintele pe care le foloseşti, prin modul în care le foloseşti sau prin atitudinea ta. Dacă eşti întotdeauna prea ocupat ca să-l asculți, copilul presupune că nu are nici o importanță pentru tine sau că spălatul rufelor ori vorbitul la telefon sunt mai importante pentru tine decât el. Copiii, şi în special adolescenții, nu se simt prea înclinați să li se confeseze unor părinți care râd de ei, îi minimalizează sau nu le iau în serios grijile şi preocupările, în unele familii se practică într-o măsură foarte mare tachinarca, de regulă bine intenționate, dar care poate să depăşească limita de suportabilitate a unui copil foarte anxios. Dacă fiica ta adolescentă suferă din cauza unui băiat care nici măcar nu o bagă în seamă, sau a unei vedete la modă, nu-i vii cu nimic în ajutor dacă îi spui că e prostuță sau că balta e plină de peşte.

Când trebuie să-ți muştruluieşti sau să-ți critici copilul -- şi nimeni nu poate să pretindă că n-ar trebui să o faci din când în când - există moduri de a o face astfel încât să nu-i subminezi încrederea în sine. O idee ar fi să foloseşti ceea ce psihologii numesc propoziții „la persoana I" în loc de propoziții „la persoana a Il-a". Aceasta înseamnă că în loc să spui ceva de genul: „Ți-ai lăsat camera într-o stare jalnică... Eşti atât de dezordonat!" poți să-i spui: „Chiar m-am săturat să tot fac ordine în urma ta - ştii bine că eşti suficient de mare ca să-ți faci singur ordine în cameră". în felul acesta critici comportamentul, nu copilul, încearcă să găseşti un mijloc de a-ți exprima aprecierea dacă copilul tău şi-a dat silința într-o anumită privință - a luat câteva înghițituri dintr-un aliment care nu-i place deloc, s-a luptat singur cu tema la matematică - în loc să te repezi direct la ceea ce nu este în regulă.

Copiii, de la cei de-o şchioapă şi până la adolescenți, vor ca părinții să fie mulțumiți şi mândri de ei. Dacă sunt criticați în permanență, ajung să aibă sentimentul că nu pot să facă niciodată ce trebuie, indiferent cât de mult s-ar strădui. Aceasta este rețeta^ pentru mai puțină încredere în sine şi mai multă anxietate. îi poți veni în ajutor copilului tău în sensul creşterii

respectului de sine dacă îl poţi ajuta să descopere un lucru la care este foarte priceput, indiferent dacă este vorba despre artă, sport, cântat sau îngrijirea animăluţului familiei.

Importanţa comunicării

Copiii se pot simţi cu adevărat în siguranţă şi încrezători nurmii când ştiu ce anume se petrece în lumea lor. Desigur, părinţii încearcă adeseori să-şi protejeze copiii, cu cele mai bxme intenţii. Dacă este vorba despre o problemă sau o criză în familie, cum ar fi pierderea slujbei, schimbarea locuinţei, o îmbolnăvire sau despărţirea părinţilor, este necesar ca şi copiii să fie menţinuţi în tablou. Chiar şi copiii foarte mici simt că ceva nu este în regulă şi încep să fie chiar şi mai anxioşi dacă nu li se spune ce este pe cale să li se întâmple şi lor. Vom discuta mai aprofundat despre crizele din cadrul familiei în capitolele următoare, însă ceea ce este important de reţinut este că tu, în calitate de părinte, eşti cea mai potrivită persoană pentru a-i spune copilului ce se petrece şi să-i dai toate asigurările că, dacă există o problemă, nu e din cauza lui. Copiii pot şi chiar iau asupra lor vina pentru orice, începând cu îmbolnăvirea unui frate sau a unei surori şi până la divorţul părinţilor şi trebuie să fie asiguraţi în permanenţă că nu sunt responsabili sub nici o formă în aceste situaţii.

PRIMII ANI

Copiii mici sunt. expuşi unei game foarte reduse de temeri. De exemplu, plâng dacă aud un zgomot neaşteptat de puternic, dacă le este foame sau dacă au scutecul ud. începând de la aproximativ şase luni, devin conştienţi de lumea care îi înconjoară şi sunt mai precauţi faţă de lucrurile - şi persoanele - care li se par nefamiliare şi, prin urmare, înspăimântătoare. Aproximativ la aceeaşi vârstă, copilul mic devine tot mai independent, explorându-şi împrejurimile, însă având în continuare nevoie să ştie că Mami şi Tati sunt lângă ei. Cel mai înfricoşător lucru pentru un copil de această vârstă este ideea pierderii mamei sau ideea că s-ar putea ca mama să plece şi să nu se mai întoarcă. De aici şi lacrimile, manifestările şi refuzul de a fi despărţiţi de Mami chiar şi pentru o clipă, până şi atunci când aceasta este la toaletă! în cele din urmă, copiii mici şi preşcolarii învaţă că Mami se întoarce întotdeauna la ei. Când sunt suficient de mari ca să-şi aducă aminte acest lucru, nu mai sunt tulburaţi atunci când sunt lăsaţi un timp cu o altă persoană.

Crearea sentimentului de siguranţa

Multă dragoste, o rutină ordonată şi o disciplină consecventă dar nu lipsită ele iubire, toate acestea îi pot ajuta pe copiii mici să se simtă în siguranţă. Fapt deloc surprinzător, absenţa acestor elemente îl pot face pe copil anxios, înfricoşat. Aceasta nu înseamnă că trebuie să fii un părinte perfect, care nu este niciodată depăşit, exasperat sau obosit. Copiilor le face plăcere să fie apreciaţi pentru că reuşesc un anumit lucru, indiferent dacă aceasta înseamnă că-şi mănâncă legumele sau îşi pun jucăriile le locul lor la sfârşitul zilei. Recompensele pentru comportamentul corespunzător funcţionează mai bine decât pedepsele

pentru că au fost răi. Comenzile calme, clare, cum ar fi „Dacă

îți pui jucăriile la locul lor în ordine, capeți un biscuit" sau „Dacă te duci la culcare fără discuții, Tati vine să-ți citească o

poveste" - care sunt respectate apoi întocmai - ajută la crearea unui sentiment ele siguranță, că Mami şi Tati controlează situația, lucru de care copiii mici au nevoie. Cuvintele „reguli" şi „disciplină" pot să sune dur, dar faptul că ştiu care sunt limitele îi ajută pe copii să se simtă în siguranță. Părinții trebuie să stabilească ce anume reprezintă un comportament acceptabil şi ce nu, iar apoi să respecte regulile clin familie. De exemplu, regulile pentru un copil de-o şchioapă pot să cuprindă:

- nu se zgârie, muşcă sau loveşte
- nu se iau jucăriile altor copii
- nu se întrerup frații şi surorile mai mari când îşi fac temele
- nu se sare pe mobilă
- nu se şicanează animalele din casă.

Pe măsură ce copilul creşte, regulile pot să fie renegociate sau acceptate. Indiferent cât de mult s-ar plânge copilul atunci când nu i se permite să facă un anumit lucru - mai ales atunci când „toți ceilalți îl fac", regulile din familie înseamnă că micuțul ştie întotdeauna care este poziția sa.

Copiilor le este mai uşor să înțeleagă lumea dacă viața lor are o anumită structurare - oră fixă de culcare, precedată de o baie caldă şi o poveste, de exemplu.

Temerile şi fobiile copiilor mici

Indiferent cât de sigure ar fi viețile lor, copiii mici încep să-şi formeze o serie întreagă de temeri, dintre care unele sunt complet ilogice pentru adulți. Este simplu să stabileşti de ce micuțul tău se teme de câini, dacă a fost răsturnat vreodată de un animal aflat în goană, în timp ce se juca în parc. Dar de ce fiul tău ar fi înspăimântat să se ducă la tuns sau să îi dea bună ziua vecinului în vârstă dar foarte prietenos? Şi ce ai putea face să calmezi aceste temeri?

Psihologii spun că este perfect normal ca tuturor copiilor să le fie frică uneori. Temerile obişnuite ale copilăriei cuprind frica de întuneric, de străini, de animale, de folosirea toaletei. Dacă micuțul ajunge să fie stăpânit de frică într-o asemenea măsură încât să-i fie afectate toate aspectele vieții sau dacă nu dă semne să depăşească frica, indiferent câte asigurări i-ai da,

numai atunci s-ar putea să fii obligat să recurgi la sfaturile unui specialist. Adeseori, asigurările de bun simț şi măsurile practice se pot dovedi de un real ajutor. Frica şi atracția sunt adeseori asociate, cum este şt cazul multora dintre jocurile pe care părinții le joacă cu copiii lor - de-a prinselea, de-a ascunselea. Unele temeri au cauze evidente, cum ar fi câinele excesiv de jucăuş, căderea clin leagănul din grădină, izbirea de un val puternic la mare. Copiii pot să capete de asemenea temeri când se confruntă cu situații noi sau nefamiliare pe care nu le înțeleg, cum ar fi apariția unui frate sau a unei surori, ori schimbarea locuinței. Cărțile de poveşti şi programele de televiziune, chiar şi cele destinate copiilor mici, pot uneori să fie neaşteptat de înfricoşătoare, ori este posibil ca micuțul să fi auzit şi să fi înțeles greşit ce a spus Mami, Tati sau un frate ori o soră mai mare. După cum povesteşte şi Sue, mama lui Daniel:

> Daniel fusese întotdeauna cât se poate de fericit să se ducă singur la culcare în camera lui, până în jurul vârstei de trei ani şi jumătate. Pe urmă, brusc, a devenit foarte dependent şi nu mă lăsa nici noaptea să plec de lângă el. Nu am înțeles de ce, până când mi-am dat seama că seara îi închideam fereastra pomenind ceva de genul „să nu te tragă curentul". Mititelul de el habar n-avea ce era „curentul" ăsta şi de ce aveam atâta grijă să nu „îl tragă". Din momentul în care mi-am dat seama despre ce era vorba şi i-am explicat, nu am mai avut probleme, însă nu ai de unde să ştii ce o să-l sperie pe fiecare copil în parte. Ai putea crede că poveştile lui Beatrix Potter sunt cele mai nimerite pentru ora de culcare, dar băiețelul unei prietene a avut coşmaruri în care Samuel Whiskers îl făcea budincă pe Tom Kittenî Şi dacă stai să te gândeşti, chiar *este* oribil!

Chiar dacă nu prea înțelegi ce anume l-a speriat pe copilul tău atât de rău, dragostea şi îmbrățişările pot ajuta la calmarea fricii. Nu ajută sa-i spui că este doar un copil prostuț şi că nu are de ce să se teamă. în schimb, poți să adaptezi tehnicile de terapie comportamentală folosite pentru înfruntarea fobiilor la adulți şi să îl ajuți să se obişnuiască, indiferent care ar fi

temerile sale, foarte lent şi pas cu pas. De exemplu, nu forța copilul să doarmă pe întuneric dacă acest lucru îl înspăimântă. Mai util poate să fie să montezi un întrerupător cu reostat în camera copilului şi să-i explici că, pe măsură ce lumina este tot mai slabă, în cameră lucrurile rămân neschimbate - jucăriile, ursulețul, dulapul cu haine şi că Mami şi Tati sunt alături. Neapărat lasă o lumină de veghe aprinsă în camera copilului dacă lucrul acesta îi este de folos. Asigură-te că rutina dinaintea culcării presupune calmarea agitației de peste zi, cu o baie caldă, îmbrățişări şi o poveste plăcută înaintea somnului.

în mod similar, dacă micuțul tău este speriat de câini, obişnuieşte-l cu ajutorul filmelor, programelor de televiziune şi poveştilor despre câini înainte să facă cunoştință cu unul adevărat. Chiar şi copiii foarte mici apreciază o explicație potrivit căreia până şi câinele cel mare nu vrea decât să se joace şi să se împrietenească şi că nu-i va face nici un rău. în acelaşi timp, încurajează-l să nu atingă şi să nu mângâie câini străini până nu discuți cu stăpânii ca să te asiguri că aceştia suporta copiii şi nu se reped. întotdeauna trebuie să existe un echilibru delicat între grija de a-ți proteja copilul şi necesitatea de a-i arăta că lumea nu este, de fapt, un loc chiar atât de înspăimântător.

De asemenea, trebuie să-i accepți temerile, nu să le respingi, astfel încât copilul să înțeleagă că este acceptabil să-i fie frică de un lucru pe care nu îl înțelege. Dacă procedezi astfel - poate spunând ceva de genul „da, ştiu că-ți este teamă, doar este un câine mare, nu-i aşa?" - învață să aibă încredere în propriile sentimente. Ai putea chiar să-i spui că şi ție ți-era frică de întuneric sau de câinii mari când erai mic.

Frica de apă poate să fie abordată în aceeaşi manieră treptată. Dacă micuțului tău nu-i face plăcere să se zbenguie în apă, poți ca, pentru început, să-i faci baie într-o cădită mică, pusă

pe pardoseala băii. Adulților poate să le vină greu să înțeleagă cât de mare i se poate părea unui bebeluş o cadă normală de baie. Şi la fel stau lucrurile şi cu toaleta. Pentru un număr surprinzător de mare de copii, toaletele de dimensiuni obişnuite

(sau cu care nu sunt familiarizați) sunt absolut înfricoşătoare. Se tem să nu cadă în ele şi să se ducă la vale. Asigurările

treptate, blânde, reprezintă modul de a-l convinge pe copilul tău că este în siguranță, că nu poate să cadă sau să dispară şi ca-î vei ține bine în timp ce foloseşte toaleta. Poți să cumperi un capac de toaletă special pentru copii, care se adaptează peste cel obişnuit, dacă acest lucru este de ajutor.

Coşmarurile şi sperietorile noptii

Majoritatea copiilor mici au avut cândva coşmaruri. Poveş-tile, programele de televiziune şi filmele video pot să fie destul de înfricoşătoare uneori. Chiar clacă monitorizezi cu atenție ce anume urmăresc copiii tăi, nu poți niciodată să fii sigur că nu vor vedea sau nu vor auzi ceva care îi va speria - nici nu este nevoie să fie „răutate video". Situațiile din viața reală, cum ar fi accidentele sau o încăierare cu un prieten sau un frate sau soră pot de asemenea să provoace vise rele. Copiii pot adeseori să-şi amintească visele şi vor trebui liniştiți înainte să poată adormi din nou. Dacă copilul tău are frecvent vise rele, încurajcază-l să vorbească despre ele sau, dacă este destul de mare, să dese-neze „monstrul" care l-a speriat.

Sperietorile nopții sunt cu totul altceva. Apar de regulă la copiii mici curând după ce adorm. Copilul începe să țipe fără să se mai poată opri şi pare că este treaz, deşi continuă să doarmă. Probabil că nu te va recunoaşte şi nu va fi capabil să-ți poves-tească nimic din ce s-a întâmplat, va părea confuz şi tulburat şi îți va fi destul de greu să-l linişteşti. Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să stai liniştit alături de copilul tău, cinci, zece minute, până când senzația de teroare dispare. Este foarte puțin probabil să-şi amintească incidentul după ce se trezeşte. Majoritatea copiilor trec de faza sperietorilor nopții, la fel ca şi cei care trec prin faze de somnambulism. Dacă copilul tău trece printr-o fază de somnambulism, ia măsurile preventive de bun simț să nu pățească ceva, ca de exemplu toate uşile şi ferestrele să fie asigurate şi, eventual, în dreptul scării să existe o portiță închisă. Nu există nici un pericol să-l trezeşti pe copil în cursul unui episod de somnambulism, însă este mai simplu să-l îndrepți cu blândețe către pat şi să-l culci.

Confruntarea cu o experiență nouă

Experiențele noi sunt adesea înfricoşătoare pentru copiii mici, mai ales când nu ştiu la ce să se aştepte. Acum, când majoritatea copiilor merg la grădiniță, prima zi de şcoală nu mai constituie aceeaşi corvoadă care era pentru copiii crescuți acasă, de mame. în orice caz, este o idee bună să obişnuieşti copilul să fie îngrijii şi de alți adulți, persoane de încredere. In acest fel învață că, atunci când lipseşti, te întorci întotdeauna la el.

Asociația Națională pentru îngrijirea Copiilor (National Childminding Association - NCMA; www.ncma.org.uk) pune la dispoziția părinților metode şi ponturi prin intermediul publicației sale gratuite *Alegerea bonei potrivite.* Sugestiile sunt utile pentru cazurile în care copilul este lăsat frecvent în îngrijirea unei alte persoane, indiferent de intervalul orar al zilei. O bună idee este să vizitezi persoana respectivă de câteva ori şi să rămâi de fiecare dată, împreună cu copilul, timp de jumătate de oră poate, astfel încât copilul să aibă timp să se obişnuiască cu noile chipuri şi cu noul mediu. După aceasta ai putea să-l laşi pentru scurt timp, cât să-ți faci cumpărăturile, luându-ți rămas-bun de la el pe un ton vesel şi spunându-i că te întorci cât de curând. Următoarea dată, poți să-l laşi ceva mai mult, poate chiar lăsându-ți cu el geanta sau mănuşile, astfel încât să-i întăreşti ideea că nu l-ai părăsit definitiv. NCMA spune că este foarte puțin probabil ca micuțul să nu se obişnuiască după câteva săptămâni, deşi, bineînțeles, fiecare copil reprezintă o individualitate. Majoritatea se lasă curând acaparați - şi încă bucuroşi - de jucării, jocuri, de ceilalți copii sau de îmbrățişările persoanei care se ocupă de copii.

Medicii si dentiştii

Este important să discuți cu copilul şi să-l avertizezi ce se petrece, chiar dacă eşti sigur că este prea mic pentru a înțelege cu exactitate ce îi spui. Dacă trebuie să meargă la doctor, la clinică, pentru un control de rutină sau pentru un vaccin, ori la dentist, spune-i pur şi simplu ce se va întâmpla. Majoritatea sălilor de aşteptare ale doctorilor pun actualmente la dispoziția copiilor jucării şi jocuri de care micuții pot să profite. Asociația

Stomatologică Americană recomandă să-ţi iei copilul cu tine la controalele periodice de când este foarte mic, astfel încât să se familiarizeze cu dentistul şi echipamentul din cabinet şi să vadă în el un prieten. Tratamentele dentare moderne sunt. diametral diferite de ceea ce erau în trecut. Este o adevărată bucurie să descoperi că un sondaj al *British Dentul Journal* Qurnalul Britanic de Stomatologie) în 2003 a pus în evidenţă faptul că opt copii din zece nu se tem deloc să se ducă la dentist.

Jucându-vă acasă de-a doctorul, cu stetoscoape de jucărie sau un costum de asistentă cu care copilul să se deghizeze ca sâ-i dea ursuleţului medicamente şi să-i facă injecţii, îl vei ajuta pe copilul tău ca, indiferent care ar fi tratamentul de care are nevoie, acesta să i se pară mai familiar şi mai puţin înfricoşător. Există de asemenea şi o multitudine de cărţi destinate explicării noilor experienţe copiilor foarte mici, cărţi pe care s-ar putea să le găseşti foarte utile. Caută în secţiunea destinată copiilor din librăria din apropierea casei şi este aproape sigur că vei avea ce să găseşti.

Spitalul

Tratamentul spitalicesc al copilului s-a schimbat fundamental în cursul ultimilor cincizeci de ani - din timpurile când se recomanda părinţilor să nu-şi viziteze copiii internaţi, pentru că nu ar fi făcut decât să-i indispună, după ce în prealabil s-ar fi „obişnuit" repede când erau lăsaţi singuri! (în Marea Britanic - n. trad.). în zilele noastre, părinţii pot adeseori să rămână internaţi împreună cu copiii, iar spitalele au devenit un mediu infinit mai prietenos pentru copii decât erau înainte. Locurile de joacă şi personalul acestora au devenit parte integrantă a îngrijirii pediatrice din anii 70 şi, potrivit unui purtător de cuvânt al spitalului Great Ormond Street, SUA şi Marea Britanie au fost deschizătoare de drumuri în această direcţie. (Actualmente, părinţii şi copiii sunt implicaţi în etapa de concepere a serviciilor de care urmează să beneficieze", spune acesta. „Vizitatorii din străinătate sunt adeseori uimiţi cât de prietenoase pot să fie spitalele noastre."

Organizaţia caritabilă Action for Sick Children (Organizaţia pentru Copiii Bolnavi - www.actionforsickchildren.org) a

întreprins vreme de peste patruzeci de ani campanii pentru îmbunătățirea calității îngrijirii copiilor bolnavi. A colaborat strâns cu copiii şi personalul implicat în îngrijirea copiilor pentru a avea siguranța că micuții pacienți sunt pregătiți cât mai bine cu putință pentru experiența reprezentată de vizita la medic sau la spital. Gama broşurilor pe care le editează cuprinde teme precum *La ce să te aştepți când te duci la spital cu copilul*
şi *Ajută-l pe copil să facă față durerii.* Recomandă explicarea într-o măsură cât mai mare a ceea ce urmează să se petreacă şi spune că în cazul în care este posibil ca o anumită procedură medicală să fie dureroasă - ca de exemplu o injecție - este mai bine să fii cinstit cu copilul în această privință. Dacă copilul tău este internat în spital, va avea o „asistentă numită", responsabilă de îngrijirea lui şi de planificarea îngrijirilor pe care urmează să le primească. Multe spitale au de asemenea specialişti în joacă sau conducători de jocuri care sunt foarte experimentați în ajutorarea părinților în vederea consolării şi calmării copiilor anxioşi, în cursul şi după şederea în spital.

Propriile tale temeri

Poate să fie deosebii de greu să îți calmezi copilul dacă acesta se teme de un lucru care te înfricoşează şi pe tine. Cum îți împiedici copilul să facă o fobie la păianjeni, tunete sau dentist, dacă te temi şi tu de aceste lucruri? Poți, desigur, să eviți subiectul convingându-ți partenera să fie ea cea care duce copilul la dentist dar, în cele din urmă, va trebui să îți înfrunți şi tu teama. Insă cum să faci asta?

„Părinții ajung să facă fobii fără să vrea", este de acord Margaret Hawkins de la organizația No Panic, grupul de ajutorare a celor care suferă de orice fel de panică sau tulburări de anxietate (www.nopanic.org.uk)

> Copiii adeseori îşi copiază părinții. Dacă eşti într-adevăr îngrozit de păianjeni sau de dentist, de exemplu, îngrijirea copilului poate să constituie scuza de care ai nevoie

pe moment pentru a-ți trata propriile probleme. Persoanele care suferă de fobii pot să fie ajutate.

Până şi simplul fapt de a-i spune copilului tău, de exemplu, că păianjenii nu-i pot face rău, dar că lui Tati nu-i plac prea mult, aşa că îi prinde cu un pahar sau un şervet şi îi duce apoi în grădină, poate adeseori să fie foarte reconfortant atât pentru tine, cât si pentru cel mic. Asociația Stomatologică Americană subliniază să sondajele sale indică faptul că este de două ori mai posibil ca micuții ai căror părinți se tem de dentist să aibă rețineri în cazul unei vizite la stomatolog, comparativ cu copiii unor părinți mai încrezători. înfrângerea propriei tale frici va fi benefică atât pentru copil, cât şi pentru tine însuți.

COPIII DE VÂRSTĂ ŞCOLARĂ ŞI GRIJILE LOR

Ar trebui să fie mai simplu de identificat şi de rezolvat temerile şi îngrijorarea copiilor când ating vârsta şcolară, deoarece sunt suficient de mari pentru a spune ce anume îi îngrijorează. Pe de altă parte, mărturiile sondajelor de genul celui efectuat de Societatea Naţională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor şi intitulat *La cine să apelezi?* indică faptul că mulţi copii pur şi simplu nu vorbesc. Fapt trist, aproape un copil din şapte chestionaţi au spus că nu puteau să vorbească despre grijile lor cu părinţii. Alţii se tem că părinţii vor reacţiona exagerat, că părinţii vor fi deranjaţi sau îşi vor face ei înşişi griji ori că ar fi respinşi. „Discuţiile cu părinţii " se situează pe unul dintre primele locuri pe lista grijilor copiilor - ca şi divorţul şi despărţirea, precum şi discuţiile dintre părinţi. Uneori ar părea că părinţii şi relaţiile de familie *constituie* problema - şi prin urmare, ce pot să facă părinţii îngrijoraţi?

Ascultări pe copil

Societatea Naţională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor a editat o broşură intitulată *Ascultă-l pe copil- un ghid pentru părinţi şi îngrijitori,* care subliniază faptul că micuţii pe care părinţii îi ascultă, începând din cea mai fragedă copilărie, cresc mai încrezători şi există şanse mai mari să se confeseze părinţilor când lucrurile nu merg prea bine pentru ei. Faptul de a asculta ce are de spus copilul nu reprezintă decât o altă cale de a-i arăta că este iubit, că este important. în lumea grăbită a zilelor noastre, când mulţi dintre noi suntem preocupaţi de slujbă,
cumpărături, de a pune ceva de mâncare pe masă, de treburile casei şi de un milion de alte lucruri, este foarte simplu ca un lucru atât de simplu cum este să te relaxezi şi să discuţi cu

copilul tău, poate să fie trecut cu vederea. De asemenea, majoritatea părinților ştiu tot ce este de ştiut despre frustrarea de a

încerca să discute cu un copil care pur şi simplu nu este prea dispus la asta. Dialogul decurge cam în modul următor:

Mama: Cum a fost la şcoală? *Copilul:* Bine.
Mama: Ce-ai făcut? *Copilul:* Nimic.

Cea mai bună cale de a discuta cu un asemenea copil necomunicativ este să încerci să concepi fraze la care nu se poate răspunde cu un „da" sau un „nu" - de exemplu „Care a fost cel mai plăcut lucru care ţi s-a întâmplat astăzi la şcoală?" sau „Ce-ai făcut în recreaţii?"

Pe de altă parte, sunt copii, mai ales printre cei mici, care vorbesc la nesfârşit şi pun tot timpul întrebări. Uneori, inevitabilul „De ce?" te va duce în pragul disperării. Desigur, este în regulă să-i spui copilului că trebuie să termini ceea ce faci înainte să îi poţi acorda întreaga ta atenţie. Sau, dacă copilul are tendinţa să sară pe tine de cum soseşti acasă de la slujbă, de ce nu ai stabili un obicei care ar putea consta într-o îmbrăţişare şi un sărut, urmate de cinci minute „pentru Mama (Tata)", timp în care să te poţi dezbrăca, eventual să poţi îmbrăca ceva mai comod şi să pui ceva pe foc, după care să stai de vorbă cu copiii? Odată pregătit să asculţi - şi să vorbeşti - asigură-te că micuţul tău ştie că te interesează şi chiar îţi doreşti să ştii ce are să-ţi spună. Coboară-te la nivelul lui dacă vrei sau discutaţi la masă, în bucătărie, la o cană de ceai şi un biscuit. Cinci minute relaxante de acest gen îl pot ajuta pe copilul tău să simtă că într-adevăr contează şi că ceea ce are să-ţi spună este important pentru tine. Pe măsură ce creşte, se va obişnui să-ţi împărtăşească gândurile şi sentimentele lui, precum şi să-ţi povestească întâmplările zilei. Pe urmă, dacă există oarecare motive de îngrijorare, ar trebui să fii capabil să le identifici şi să discutaţi împreună despre ele.

Dacă copilul tău pare neobişnuit de tăcut sau nefericit, întreabă-l dacă vrea să-ţi spună ceva. Lucrurile care li se par cu totul neimportante adulţilor, pot căpăta dimensiuni uriaşe în mintea copiilor. Respectă-i sentimentele şi temerile şi *niciodată,*
dar absolut *niciodată* nu râde de copilul tău şi nu-i spune că e o prostie să creadă ceea ce crede. Nu te poţi plânge că propriul

tău copil nu ți se destăinuie, câtă vreme îi minimalizezi grijile atunci când o face. Discutarea grijilor şi a anxietăților este un

obicei şi, dacă îi permití copilului tău să-şi formeze acest obicei când este mic, este mult mai probabil să continue să recurgă la tine - cel puţin în unele situaţii - şi după ce se face mare.

S-a întâmplat ceva?

Uneori, poate să fie nevoie să ghiceşti din comportamentul copilului tău că ceva nu este în regulă, atunci când nu este dispus să ţi se confeseze sau când insistă că totul este în regulă. Dacă a fost cât se poate de fericit să se ducă la şcoală, de exemplu, iar apoi a început să aibă nişte „misterioase" dureri de burtă lunea dimineaţa, ori dacă pare să fie mai tăcut şi mai retras decât de obicei, dacă are vise rele, dacă începe să revină la obiceiurile primei copilării, cum ar fi enurezisul, este un semn că exista ceva care îl deranjează. Poate chiar să refuze cu totul să se ducă la şcoală. Poţi să-i spui ceva de genul: „Ştiu că deocamdată nu eşti prea dornic să te duci la şcoală. Dacă îmi spui care este problema, o să fac ce pot ca să o rezolv, indiferent despre ce ar fi vorba." Nu este nevoie să te grăbeşti să tragi concluzii, poate să fie vorba despre ceva mult mai puţin grav decât şicanările sau deteriorarea relaţiilor copilului cu învăţătoarea, după cum povesteşte Mărie, mama lui Joe, 6 ani:

> Aş zice că Joe era un băieţel încrezător în forţele proprii, iar când a primit un rol în piesa pentru Crăciun a fost mai întâi încântat... însă mai apoi, lucrurile au început să meargă prost. Spunea că urăşte şcoala şi se trezea la miezul nopţii având coşmaruri îngrozitoare. Eu şi tatăl lui eram cât se poate de îngrijoraţi. Am întrebat-o pe învăţătoare despre ce putea să fie vorba, la şedinţa cu părinţii, iar ea ne-a spus că părea mai agitat decât de obicei.
>
> S-a dovedit apoi că Joe trebuia să joace rolul unei oi în piesă şi că trebuia să poarte o mască de oaie din carton, iar el considera că asta îl făcea să aibă un aer prostesc. Toate celelalte oi purtau aceeaşi mască, aşa că nu am înţeles de ce îl deranja atât de mult lucrul acesta, dar aşa stăteau lucrurile. De cum ne-a spus că ura acel chip „prostesc de oaie", i-am explicat situaţia învăţătoarei, iar

ea i-a spus discret că, dacă voia, putea să fie ciobanul.
Rezultatul: băiatul a fost cât se poate de fericit.

Refuzul de a merge la şcoală

Refuzul de a merge la şcoală - uneori cunoscut şi sub denumirea de „fobia şcolii" - constituie cea mai frecventă fobie a copilăriei. Nu este acelaşi lucru cu chiulul, deşi rezultatul final poate să fie similar prin aceea că elevul pierde o parte din pregătirea şcolară. Principala diferenţă constă în aceea că acei copii care evită şcoala tind să fie anxioşi şi temători şi vor să rămână acasă în compania părinţilor sau a persoanelor care îi îngrijesc, în vreme ce chiulangiii tind să fie de tipul rebeli, care mai curând ar pierde vremea pe străzi sau la mall cu prietenii.

Din punct de vedere legal, părinţii sunt răspunzători să se asigure că copiii lor se duc la şcoală. Dacă copilul tău refuză sistematic să se ducă la şcoală, poate să fie vorba despre o mare problemă. Chiar dacă îl conduci până la poarta şcolii - ceea ce nu este întotdeauna posibil - nu ai nici o garanţie că va rămâne la şcoală toata ziua. Trebuie neapărat să ajungi la rădăcina problemei şi să descoperi de ce copilul tău - care eventual a fost cât se poate de fericit până acum să se ducă la şcoală - a decis brusc că nu vrea să se afle în locul acela.

Uneori, problema ţine de şcoală, alteori este mai curând vorba despre teama copilului de a pleca de acasă. Unii dintre copiii care pretind că nu se simt bine în dimineţile când trebuie să se ducă la şcoală şi care în mod evident sunt genul anxios, se adaptează în general foarte bine odată ajunşi la şcoală şi în compania prietenilor. Pot să fie îngrijoraţi din pricina unei probleme de acasă - unul dintre părinţi sau dintre fraţi bolnavi, certuri în familie, apariţia unui alt copil, o posibilă schimbare a domiciliului - orice ar putea să-i facă să se simtă nesiguri pentru moment. Unii copii suferă mai multă vreme decât alţii de „anxietatea despărţirii" şi nu agreează să se despartă de mamele lor. Plânsul, agăţatul de mamă/tată, ieşirile temperamentale sunt perfect normale pentru un copil de 2-3 ani,şi ceva mai îngrijorătoare în cazul copiilor mai mari, mai ales în cazul unui copil care păruse, anterior, să se simtă destul de bine la şcoală. Intreabă-te dacă nu cumva s-a întâmplat ceva anume

recent acasă, un lucru care să fi putut duce la apariția acestei noi anxietăți.

Dacă problema nu este acasă, poate să fie la şcoală. Din nou, poate să fie un lucru pe care un adult nu l-ar considera grav, dar care să conteze enorm pentru copilul tău. Poate că nu-i place să citească cu voce tare la ore sau să se schimbe pentru ora de educație fizică. Poate că se simte jenat să ceară voie să se ducă la toaletă. Sau problema poate să aibă legătură cu învățătura - se chinuieşte la o parte dintre materii. Este posibil să fie un elev nou în clasă sau să nu se înțeleagă cu învățătoarea ori cu un alt membru al conducerii şcolii. Sau poate să fie o problemă legată de un alt coleg sau de mai mulți colegi. Copilul tău poate să fie victima bruscărilor, în cadrul şcolii sau în afara ei.

Indiferent care este problema, trebuie săi explici copilului tău că întotdeauna se poate face ceva - dar că nimeni, nici chiar tu, nu poate fi de ajutor dacă nu se ştie care este problema. Va trebui să dai dovadă de foarte mult tact. Copiilor nu le place să fie scoşi în evidență de alții şi ultimul lucru de care ar putea să aibă nevoie un copil timid sau şicanat este ca Mama sau Tata să năvălească în şcoală şi să pună lucrurile la punct. Copiii trebuie să ştie că grijile lor sunt luate în serios şi că nu numai tu, ci şi personalul şcolii şi majoritatea elevilor sunt de partea lui.

Asigură-te că-l laşi să înțeleagă exact ce trebuie, chiar de la începuLul vieții şcolare a copilului. El va lua de bună ceea ce recepționează de la tine şi dacă îi sugerezi că şcoala poate să fie amuzantă, va porni la drum cu mentalitatea care trebuie. Dacă îi pari temător la rândul tău sau plin de lacrimi în prima zi de şcoală, el va înțelege că ceva nu este în regulă - aşa că păstrează-ți lacrimile sentimentale pentru mai târziu, când rămâi singur. Dacă propriile tale amintiri din perioada şcolii nu sunt unele deosebit de fericite, este posibil să-ți vină greu să-ți convingi copilul că şcoala este locul cel mai bun în care ar putea ajunge. însă şcolile s-au schimbat şi majoritatea constituie nişte medii foarte plăcute. învățătorii vor ca elevii lor să se bucure de fiecare zi de şcoală şi să se adapteze bine. Copiii dau cel mai bun randament atunci când sunt fericiți,

astfel încât dacă există o problemă, atrage-o pe învățătoare de partea ta. Dacă copilul continuă să manifeste anxietate sau să

refuze să se ducă la şcoală, este posibil să fie necesară implicarea unei persoane specializate în asemenea probleme sau a unui psiholog.

Şicanările

Şicanările au fost dintotdeauna obişnuite în rândul copiilor. De fapt, au fost privite ca o parte integrantă a procesului de creştere şi ca o experienţă prin care unii copii trebuie să treacă pentru a se „căli" sau pentru a „vedea ce înseamnă viaţa adevărată". Actualmente însă, suferinţele provocate de şicanări sunt mai bine înţelese, iar tulburările pe care le pot provoca sunt luate foarte în serios.

Nici un copil nu trebuie să accepte să fie şicanat, **indiferent** de împrejurări.

Se presupune că în toate şcolile s-au instituit strategii împotriva şicanărilor. Dacă descoperi că copilul tău este îngrijorat din cauză că este victima şicanărilor, se pot face foarte multe în acest sens.

Organizaţia caritabilă Kidscape (www.kidscape.org.uk) a editat o mulţime de broşuri pe tema atenuării şicanelor destinate atât copiilor, cât şi părinţilor şi şcolilor, precum şi numeroase informaţii privitoare la alte surse de ajutor. Această organizaţie susţine că refuzul de a merge la şcoală este doar unul dintre posibilele indicii că un copil este şicanat. Celelalte ar fi:

- copilul începe să aibă rezultate slabe;
- copilul vine adeseori acasă cu hainele sau cărţile în dezordine;
- copilul vine acasă înfometat, din cauză că i-a fost sustras pacheţelul sau i-au fost furaţi banii de masă;
- copilul devine retras şi deprimat, ori îşi pierde pofta de mâncare;
- are coşmaruri;
- prezintă vânătăi sau zgârieturi pentru care nu există explicaţii;

- începe să „piardă" bani sau obiecte care îi aparțin, cum ar li telefonul mobil;
- este reticent când se pune problema să spună ce se petrece sau găseşte scuze pentru ceea ce s-a întâmplat.

Şicanarea poate să îmbrace multe forme; nu trebuie să fie neapărat fizică. Poate să cuprindă poreclirea, refuzul includerii copilului în jocurile de echipă, amenințări şi intimidări, precum şi pumni, lovituri de picior sau îmbrânceli sau furtul banilor sau al altor obiecte care îi aparțin copilului. Organizația Childline
a fost înființată de Esther Ratzen, om de televiziune, cu scopul de a le oferi ajutor tuturor copiilor care au necazuri sau se află în pericol. Ea a susținut o conferință asupra şicanării în 2003, în cadrul căreia dna Ratzen a spus că şicanarea este unica şi cea mai mare problemă din şcolile britanice.

Şicanarea presupune *întotdeauna* ostilitatea deliberată şi agresiunea față de victimă, care este de regulă mai slabă sau mai puțin puternică decât cel care o şicanează. Este *întotdeauna* dureroasă şi supărătoare pentru victimă. Şicanarea poate să fie:

- **fizică,** presupunând violența sau amenințarea cu violența;
- **verbala,** ceea ce înseamnă poreclirea, tachinarea permanentă, răspândirea de zvonuri;
- **emoțională,** putând să însemne refuzul includerii copilului respectiv în jocuri, ascunderea cărților sau a altor obiecte personale, umilirea copilului în fața altora;
- **rasistă,** incluzând folosirea unui limbaj sau a unor inscripții ofensatoare;
- **sexuala,** incluzând atingerea nedorită, comentariile indecente, abuzul homofobic;
- **electronica** - în aceste vremuri ale telefoniei mobile şi mesageriei electronice, copiii care recurg la şicanare au o armă suplimentară pentru chinuirea victimelor.

Unii copii cad victime şicanărilor pentru că sunt „diferiți", dar cei care recurg la şicanări nu au nevoie, de fapt, de un motiv. Copiii care au nevoi speciale sau diferite dizabilități pot cădea victime cu uşurință, la fel ca şi cei care poartă ochelari,

care au nume neobişnuite, care sunt timizi, care sunt văzuți drept „fraieri", care nu sunt buni la sport sau par că nu se

adaptează. Şicanarea continuă poate duce la depresie, lipsă de încredere în forțele proprii, rezultate şcolare slabe, izolare, chiar şi la tentative de suicid. Trebuie să fie oprită, nu doar pentru binele victimei, ci şi deoarece aceia care recurg la şicanări nu ar trebui lăsați să-ți manifeste nestânjeniți acest comportament.

Dacă descoperi că copilul tău este şicanat..

întotdeauna ia foarte în serios ceea ce îți spune copilul tău. Nu trăi cu impresia că „trece" dacă faci haz de ceea ce-ți spune sau îl laşi să înțeleagă că nu ar conta. Fă-ți timp să discuți cu copilul şi descoperă ce anume s-a întâmplat mai exact. Este posibil să ai impresia că este o problemă minoră dacă şicanarea se rezumă „numai" la poreclire sau tachinare, însă dacă pe copilul tău lucrurile acestea îl deranjează, atunci sunt cu adevărat importante. După cum se precizează în literatura Kidscape, şicanarea îi face pe copii să se simtă vulnerabili şi lipsiți de putere, le afectează respectul de sine şi îi poate face să aibă impresia că nu merită nimic mai bun. Depinde de părinți, familie şi prieteni să-l convingă pe copil că indiferent ce s-ar fi întâmplat la şcoală, nu este din vina lui şi că este susținut sută la sută.

Ii poți da copilului sfaturi utile pentru a face față şicanelor, cum ar fi:

- pur şi simplu să spună „nu" şi să treacă mai departe;
- să nu reacționeze în nici un fel la tachinări şi sâcâieli;
- să răspundă la insulte cu cuvinte seci, cum ar fi „Poate" sau „Asta e părerea ta";
- să nu-şi ia la şcoală lucrurile scumpe sau la care ține în mod deosebit;
- să rămână în cadrul unui grup de copii, în loc să se lase să fie „încolțit" singur.

între timp, fă tot ce poți pentru a-l încuraja şi consolidează-i încrederea în sine în cadrul căminului. Aceasta înseamnă cât mai multe îmbrățişări şi aprecieri pentru lucrurile la care este bun. De ce nu i-ai oferi posibilitatea de a lua parte la activități extraşcolare, care îi pot prilejui atât ocazia de a-şi face noi

prieteni, cât şi posibilitatea de a învăţa deprinderi deosebite. încurajează-l să intre în legătură şi să-şi facă prieteni în rândul copiilor care îi împărtăşesc interesele. Aminteşte-i că fiecare om este deosebit şi priceput la lucruri diferite. Dacă este şicanat de copii mai puternici, mai sportivi, aminteşte-i că priceperea la fotbal nu este totul în viaţă. Şcoala îi poate oferi posibilitatea practicării altor activităţi fizice care s-ar putea să-i facă mai multă plăcere - poate chiar arte marţiale. Invaţă-l să spună „nu" într-un mod categoric - politicos dar ferm. Cursurile de autoapărare reprezintă o altă posibilitate. Chiar dacă nu are niciodată nevoie să se folosească de deprinderile pe care şi le însuşeşte, se va simţi mult mai încrezător.

Cum rămâne cu şcoala?

Dacă şicanările au loc în spaţiul sau împrejurul şcolii, conducerea acesteia trebuie să fie informată în legătură cu aceasta. S-ar putea ca fiul sau fiica ta să nu vrea să informezi şcoala, poate din cauză că se teme că şicanările vor deveni şi mai dure. Va trebui să-ţi asiguri copilul că nu numai familia, ci şi conducerea şcolii sunt de partea lui. Cercetările au arătat că şicanările sunt mult mai reduse în şcolile care au instituit o politică anti-şicanări şi în care personalul didactic şi auxiliar, părinţii şi elevii iau poziţie împotriva lor.

Ia legătura cu învăţătoarea copilului şi explică-i ce s-a petrecut - cu dovezi detaliate, pe cât posibil - şi întreabă care este politica şcolii în privinţa atitudinii faţă de şicane. Şcolile au tot felul de strategii de înfruntare a unor asemenea situaţii. Au fost instituite în şcoli chiar „tribunale ale şicanelor", în cadrul cărora copiii înşişi să decidă cum să fie trataţi cei care dau dovadă de un asemenea comportament; de asemenea fiinţează scheme de susţinere sau de mentori, prin care elevii mai mari sunt făcuţi răspunzători de cei mai mici, care au astfel la cine să apeleze în cazul în care continuă şicanările. „Poşta şicanelor",
în care copiii pot să depună plângeri referitoare la comportamentul altora, constituie o altă opţiune.

Şicanarea este un subiect care poate să fie discutat în cadrul lecţiilor de dirigenţie sau în cadrul cercurilor organizate de şcoală. Clasele, la nivel individual sau şcolile în ansamblul lor

pot să conceapă apoi regulile privitoare la ceea ce înseamnă un comportament acceptabil şi un comportament inacceptabil.

Toate şcolile pot să primească pachete anti-şicanare din partea Ministerului Educaţiei (www.dfes.gov.uk/bullying - există un pachet anti-şieane, la dispoziţia părinţilor, profesorilor şi elevilor). Dacă şcoala la care merge copilul tău nu posedă un asemenea pachet sau nu pare interesată să rezolve problema, poţi să abordezi Consiliul Local sau Autoritatea Locală. Ca ultimă alternativă, există posibilitatea mutării copilului la o altă şcoală sau pregătirea particulară, acasă. Organizaţia Education Otherwise (www.education-otherwise.org - oferă sprijin şi informaţii părinţilor care doresc ca pregătirea şcolară a copiilor lor să fie făcuta la domiciliu) îţi poate trimite informaţii despre modul în care se poate realiza acest lucru. Mulţi copii care iac şcoala în particular au ieşit din sistemul de învăţământ tocmai din cauza şicanelor, deşi atitudinea generală în rândul experţilor în educaţie, este aceea că ar fi mai bine ca problema să fie rezolvată la şcoală.

Alte griji legate de şcoală

Şicanarea nu este singurul aspect al vieţii şcolare care îi îngrijorează pe copii. Greutăţile şcolii, gândul de a nu-i dezamăgi pe părinţi din cauza notelor proaste, certurile între prieteni, toate acestea pot constitui subiecte de îngrijorare pentru copiii sensibili. Dacă copilul şi-a format obiceiul de a vorbi cu tine despre tot ce i se întâmplă, se va simţi mult mai înclinat să vină la tine pentru ajutor şi compasiune. Din nou, faptul de a-l asculta pe copil, de a-i lua în serios grijile chiar dacă ţie ţi se par neimportante, îi vor da siguranţa că îl înţelegi. Copiii care se simt siguri şi sunt încrezători în faptul că sunt iubiţi pentru ei înşişi - indiferent dacă sunt în fruntea clasei, supertalentaţi la sport, arte sau muzică, ori dacă sunt acceptaţi la liceul dorit - sunt în general copii fericiţi.

„Am fost îngrozită când mi-am dat seama cât de competitivi pot să fie părinţii," spune Christine, mama lui James, 10 ani:

> Locuim într-o zonă destul de bine-situată şi, mai mulţi prieteni de-ai noştri au început să-şi trimită copiii la internate particulare, când au împlinit 7 sau 8 ani. James

a devenit destul de obsedat din cauza aceasta şi mă tot întreba dacă aveam de gând şi eu să-l trimit de-acasă. Din fericire, într-un fel, am fost trimisă şi eu la un internat la rândul meu şi l-am urât nespus, astfel încât în • nici un caz nu aş fi intrat în conflict cu copilul meu din cauza aceasta. Când s-a ajuns la alegerea unei şcoli pentru cursul gimnazial, competiția a fost atât de acerbă pentru acceptarea copiilor la şcolile cel mai bine situate pe listele Ligii, încât cred că i-a băgat în sperieți pe copii. Soțul meu şi cu mine dorim tot ce este mai bun pentru James şi sora lui, dar nu vrem să-i supunem la asemenea presiuni. Rezultatele sunt importante, dar la fel de importantă este şi liniştea interioară!

In zilele noastre, copiii sunt expuşi unei revărsări imense de informație pe canalele mass-media, televiziune şi ziare, astfel încât pot să fie cât se poate de conştienți de ceea ce se petrece în lume, începând de la o vârstă foarte fragedă. întotdeauna, între părinți au luat naştere discuții aprinse legate de cât de protejați ar trebui să fie copiii de greutățile şi neplăcerile vieții. (Pentru mai multe informații legate de siguranța copiilor şi de pericolele protejării lor excesive, vezi Capitolul 5). Există dovezi că, de mici, copiii se tem să nu devină victime ale unor infracțiuni şi în privința „pericolului străin", fiind important, prin urmare, să li se ofere şi strategiile de înfruntare a unor asemenea situații. Pe de altă parte, au nevoie şi să ştie că şansele de a li se întâmpla ceva îngrozitor lor sau celor pe care îi iubesc sunt foarte reduse. Procentul infracțiunilor se reduce, după cum se poate vedea permanent la televizor, iar crimele grave, violente, sunt de fapt foarte rare. Tocmai de aceea şi ajung pe manşetele ziarelor.

înfruntarea schimbării

Evenimentele vieții asemenea schimbării locuinței şi schimbării şcolii îi pot face de asemenea foarte anxioşi pe copii, cu atât mai mult cu cât ei nici nu au, de altfel, vreun cuvânt de spus în aceste privințe. Copiii devin anxioşi din cauza

incertitudinii. De asemenea, îşi imita părinții în privința sentimentelor şi a atitudinilor, astfel încât, dacă există perspectiva

unei schimbări a locuinţei sau a slujbei, caută să-l ţii la curent şi pe copil.

Copiii sunt în general fiinţe conservatoare şi nu vor ca lucrurile să se schimbe. Este posibil ca şi tu să ai aceeaşi poziţie! Dă-i asigurări copilului tău că este perfect normal să te întristezi din cauza despărţirii de vechea casă sau de prieteni, şi că trebuie să aibă o atitudine pozitivă în privinţa noilor prieteni pe care şi-i va face. Poate aveţi ocazia să vizitaţi oraşul, zona, cartierul în care urmează să vă mutaţi şi să descoperiţi ceva mai multe despre cum arată. Subliniază lucrurile bune legate de mutare - copiii pot să aibă propriile lor camere, veţi locui mai aproape de Bunica şi Bunicul, grădina este suficient de mare ca să vă puteţi permite un câine, de exemplu. Chiar dacă copiii sunt destul de mici, le va plăcea să fie implicaţi în activităţi cum ar fi alegerea tapetului pentru camerele lor. Lasă-i să-şi împacheteze singuri unele dintre „comori" într-un geamantan sau o cutie mai mică, înaintea mutării, astfel încât noua casă să nu i se pară străină în primele zile.

Dacă ai posibilitatea de a alege, programează-ţi momentul schimbării locuinţei cu atenţie, poate pentru a coincide cu momentul în care copilul tău ar trebui oricum să schimbe şcoala. Dacă vă mutaţi în timpul vacanţei, copiii au ocazia să-şi facă noi prieteni printre noii vecini înaintea începerii şcolii. în acest fel nu se vor trezi aruncaţi într-o şcoală nouă, în care nu cunosc pe nimeni. Psihologii au identificat o afecţiune denumită „stres de relocalizare", care poate să afecteze familiile cu ocazia schimbului de locuinţă. Aşteaptă-te ca toţi copiii tăi să fie supăraţi,
să plângă şi să le fie dor de vechea casă, pentru o vreme. Asigură-i că va trece, că şi tu simţi acelaşi lucru uneori şi că, în cele din urmă, noua locuinţă i se va părea la fel de familiară ca şi cea veche. De asemenea, vechii prieteni vor putea să vină în vizită, plus că mai există şi scrisorile, telefonul, e-mail-ul şi messengerul, care permit păstrarea legăturii. în măsura în care acest lucru este posibil, păstrează aceleaşi obiceiuri - ora de culcare şi aşa mai departe - în noua locuinţă, pentru a-l ajuta pe copil să capete un sentiment de siguranţă.

„Dacă îți faci şi tu griji din pricina mutării şi te enervează acest lucru, copiii se vor simți la fel", spune Jean, soția unui

militar de carieră, care a schimbat 15 locuințe în cursul vieții de soție.

> Este vorba despre o parte pe care am acceptat-o, legată de viața de militar, însă uneori poate să fie dificilă pentru copii, motiv pentru care ne-am şi trimis băieții la internat. Au trecut prin cinci şcoli primare diferite şi am considerat că aveau nevoie de o anumită continuitate şi siguranță după împlinirea vârstei de 11 ani. Am discutat întotdeauna toate aspectele împreună cu copiii şi am subliniat avantajele de a locui în diverse locuri, cum ar fi descoperirea unor noi împrejurimi.

Schimbarea şcolii

Cea mai mare schimbare din viața de şcolar survine la vârsta de 11 ani, când se termină cursul primar şi începe cursul secundar. Nu este vorba neapărat despre o şcoală nouă, ci despre un stil nou de învățare. în loc să fie o singură învățătoare la clasă pentru toate materiile, elevii au profesori diferiți şi eventual trec dintr-o sală de clasă în alta. Copiii de 10 ani care erau mai înainte „cei mari" de la cursul primar, devin la 11 ani din nou „cei mici" de la cursul gimnazial. Este posibil ca acest curs gimnazial să fie urmat la o şcoală diferită, într-un cartier necunoscut al oraşului şi mai este posibil ca vechea şcoală să se dovedească a fi, pentru ei, o clădire cu mult mai mare decât o ştiau până în momentul respectiv, cu sute de alți copii. Nici nu este de mirare, în aceste condiții, că micuților situația aceasta li se pare o adevărată provocare.

Parentline Plus, un grup de sprijin pentru părinți, oferă informații şi broşuri care să-i ajute pe copii să se adapteze mai bine la cursul gimnazial. Ponturile pe care le sugerează sunt la fel de utile şi pentru copiii care schimbă şcoala la orice vârstă. Ele ar fi, în mare:

- efectuarea drumului până la noua şcoală de câteva ori, dacă este posibil, astfel încât copilul să se familiarizeze cât de cât cu noul traseu;
- găsirea unui alt copil, în vecini, care urmează aceeaşi şcoală, astfel încât copilul tău să aibă un tovarăş de drum;

- instruirea copilului în legătură cu păstrarea abonamentului de autobuz şi asigurarea unei sume de bani şi a unei cartele de telefon pentru urgențe, pentru eventualitatea în care îşi pierde abonamentul sau se rătăceşte.

Parentline Plus recomandă de asemenea discutarea alegerii unei noi şcoli cu copilul, astfel încât el să se simtă cumva legat de noua şcoală la care va merge, indiferent dacă este sau nu prima alegere avută în vedere de către tine. Multe şcoli organizează zile de vizita pentru viitorii şcolari de 7 ani, în cursul cărora copiii pot face cunoştinţă cu învăţătoarele înainte de a începe şcoala. Asigură-te că micuţul tău ştie exact pe cine să contacteze în caz că are vreo problemă - de exemplu dacă se rătăceşte. Anunţă şcoala cu cât mai mult timp înainte dacă noul elev are nevoi deosebite (suferă de astm? alergii? urmează o dietă specială?). Poţi să-l consolezi în primele zile, spunându-i că este perfect normal să se simtă stingher şi ciudat când începe să frecventeze o şcoală nouă. Mulţi dintre noii colegi este posibil să se simtă la fel de nesiguri ca şi el. Este mai util decât să-i spui că nu are de ce să-şi facă griji sau că e o prostie să fie anxios.

Mai presus de orice însă, nu face mare caz de nimic - indiferent cât de mult te-ar tenta! Copilul te va imita, aşa că dacă tu eşti calm şi bucuros de schimbările prin care treceţi cu toţii, o să le facă faţă şi el! Copiii se simt stânjeniţi foarte uşor şi nu le place deloc să fie făcuţi „de ruşine". Nici unul nu vrea să fie băiatul sau fata a (1) cărui mamă (tată) a stârnit vâlvă în prima zi de şcoală.

5

COPIII PROTEJAȚI EXCESIV - DEZBATERE

Una dintre dilemele cele mai dificile cu care se confruntă părinții este găsirea unui echilibru între siguranța copiilor şi asigurarea unui climat propice dezvoltării încrederii lor în sine şi cultivării strategiilor de adaptare care să-i ajute să facă față lumii în care cresc. în 2004, Banca Regală a Scoției şi NatWest a lansat un program de 3 milioane de lire sterline destinat îmbunătățirii calității terenurilor de joacă din Marea Britanic Un sondaj de opinie legat de acest program a dezvăluit faptul că părinții britanici sunt extrem de protectori față de copiii lor şi că pentru mulți copii zilele întregi de joacă „afară" sunt ceva care ține de trecut. Sondajul a prilejuit unele statistici îngrijorătoare, cum ar fi:

- o treime din copiii britanici nu ies niciodată din casă neînsoțiți;
- trei sferturi dintre părinți consideră că este în creştere riscul pe care îl presupune joaca în afara locuinței, comparativ cu procentul semnalat în urmă cu numai cinci ani;
- două treimi din părinți sunt îngrijorați când copiii lor trec de poarta curții;
- 97 la sută dintre copii au fost avertizați de pericolele pe care le presupune joaca în afara locuinței.

„Fiica mea nu-i lasă pe nepoți deloc să se joace în aer liber," a spus un bunic.

> Când mă gândesc la copilăria mea... locuiam în apropierea unui drum principal, a unei căi ferate şi a canalului Leeds&Liverpool şi ne jucam cu toții afară începând de la vârsta de 3 sau 4 ani. Cei mari aveau grijă de cei mici şi nu-mi amintesc ca vreun copil să fi avut vreodată un accident. Uneori mă şi întreb cum ele este posibil ca aceşti copii de astăzi să-şi cultive simțul drumului.

Alte sondaje au dat rezultate similare, copilul de 8 ani nedepărtându-se mai mult de o sută de metri de uşa casei, iar spaţiul liber de care se folosesc copiii pentru joacă reducându-se cu 90 la sută în decurs de o singură generaţie. în prezent, mai puţin de un copil de şcoală primară din zece merge pe jos la şcoală, comparativ cu 80 la sută în 1971. Teama de trafic, teama de infracţiuni şi şicane, teama că fiii şi fiicele lor ar putea fi răpiţi sunt menţionate de părinţi ca principale motive pentru supravegherea permanentă a copiilor. Sondaje asemenea celui efectuat de Consiliul pentru Joacă al Copiilor şi Societatea Copiilor, în 2001, indică faptul că aceste temeri se transmit chiar şi copiilor, făcându-i pe unii dintre ei reticenţi în privinţa jocului în aer liber.

Parentline Plus, organizaţia de caritate care le oferă sprijin părinţilor, spune că modul supra-protector de a creşte copiii adeseori este fie rezultatul aprecierii greşite a riscurilor, fie rezultatul evaluării greşite a capacităţii de apărare a copilului. Această organizaţie patronează grupuri de părinţi şi ateliere în cadrul cărora părinţii pot să discute aceste probleme, precum şi altele, şi pot să-şi împărtăşească reciproc din experienţă. De asemenea, subliniază că grija excesivă legată de siguranţa copilului îl poate determina pe acesta să se simtă îngrădit şi face ca, la maturitate, acest copil să devină un adult fricos. Dintre ponturile pentru părinţii excesiv de grijulii, amintesc:

- reţine că trebuie să nu pierzi măsura în privinţa riscurilor - şansele ca fiul sau fiica ta să păţească ceva sunt foarte reduse;
- încrede~te în instinctele sale şi în faptul că îţi cunoşti propriul copil, că îi cunoşti prietenii, precum şi adulţii în compania cărora se poate afla;
- nu uita că toţi copiii vor ca părinţii lor să stabilească limite stricte legate de ce pot şi ce nu pot să facă;
- în afara discuţiilor cu propriul copil, nu pierde din vedere să discuţi şi cu alţi părinţi - în acest fel poţi evita altercaţiile inerente cu copilul despre ceea ce „toţi ceilalţi" au voie să facă;
- asigură-te întotdeauna că ştii unde se află copilul tău şi cum poate să ajungă acasă;
- asigură-te că ştie cum se traversează în siguranţă strada;

• periodic, treceți în revista regulile. Limitele sigure pentru un copil de 8 ani nu mai sunt potrivite pentru un tânăr adolescent.

Anxietatea părinților în privința siguranței copiilor începe să cuprindă, încetul cu încetul, şi alte zone. Până foarte de curând, sindicatul din învățământ, NAS/UWT, a recomandat ca învățătorii să refuze să organizeze excursii, de teama unor posibile acuzații în eventualitatea unui accident. O şcoală în care nu le era permis copiilor să joace anumite jocuri decât dacă purtau echipament de protecție, a ajuns în 2004 în titlurile ziarelor.

„In lumea activităților în aer liber, exista concepția că unii părinți vor să-şi cocoloşească copiii," spune Martin Hudson, de la PGL Adventure Holidays.

> Considerăm că băieții şi fetele trebuie să învețe cum să facă față riscului, în loc să-l evite, înainte de a ieşi în lume. Aceasta se datorează faptului că actualmente trăim într-o cultură a acuzației, astfel încât organizatorii sunt îngrijorați de posibilitatea de a fi acționați în justiție în cazul unui accident. De fapt, datele referitoare la sănătate şi siguranța în cazul activităților în aer liber sunt foarte favorabile, în ciuda câtorva tragedii scoase în evidență. Sarcina noastră este aceea de a ne asigura că toți copiii pot să trăiască experiențe care să depăşească nivelul lor de confort, în condițiile existenței unor reguli stricte de siguranță, astfel încât orice risc să devină un risc controlat. Din fericire, mai există o mulțime de părinți cu bun-simț!

Accidentele nu sunt singurele din cauza cărora îşi fac probleme părinții. De asemenea, suntem cu toții cât se poate de conştienți de pericolele abuzurilor sexuale la care sunt expuşi copiii, astfel încât învățătorii, educatorii şi întregul personal care lucrează cu copiii este avertizat în privința posibilității ca până şi cea mai nevinovată atingere să fie greşit interpretată - când, de exemplu, aplică cremă de soare pe pielea unui copil, schimbă o pereche de pantaloni uzi sau încearcă să consoleze un copil care a suferit o căzătură pe terenul de joacă. Nimeni nu doreşte ca politicile de protecție a copilului să ajungă în

stadiul în care să nu se mai facă nici o distincţie între o îmbrăţişare cât se poate de lipsită de conotaţii sexuale şi un avans nepotrivit. Actualmente, bunul simţ continuă să prevaleze, după cum arată o declaraţie a Alianţei învăţământului Preşcolar:

> Politica noastră este să căutăm întotdeauna să-i consolăm pe copiii care suferă dintr-un motiv sau altul. Aceasta constituie o parte foarte importantă a pregătirii şi practicii anilor de început ai oamenilor noştri. Convingerea noastră este că, dacă personalul aderă la practicile cele mai bune, nu mai este nevoie să existe şi o cultură paranoică pe parcursul anilor de început.

Nu se pune problema că siguranţa şi binele copiilor nu au fost considerate importante întotdeauna. însă în trecut accidentele erau considerate o parte integrantă a procesului de creştere - ca şi urcatul în copaci, scăldatul în iazuri, hoinăreala la ţară, joaca în parcurile din oraşe şi pe alte terenuri, în lipsa supravegherii adulţilor. Indiscutabil, unele dintre aceste activităţi erau şi sunt şi-acum, periculoase. în cadrul locurilor de joacă amenajate pentru copii au fost efectuate numeroase schimbări, înlocuindu-se suprafeţele dure din beton şi asfalt cu rumeguş şi alegându-se materiale mai moi, mai sigure, pentru instalaţiile de joacă. Copiii de astăzi stau mai curând înăuntru. Un sondaj al RBOS/NatWest a stabilit că aproape jumătate dintre copii petrec mai mult de trei ore pe zi uitându-se la televizor şi jucându-se pe calculator, unul din zece petrecând mai mult de 5 ore cu asemenea activităţi. Dacă ies din casă, sunt transportaţi la locul desfăşurării unor activităţi atent supravegheate, care nu implică nici un risc.

Uneori au fost adoptate chiar şi metode mai extreme, cum ar fi plasarea unor camere video ascunse în locuinţă, pentru monitorizarea fraţilor mai mari, a dădacelor, persoanelor cărora le este încredinţată supravegherea copiilor pentru scurte perioade
de timp, ori monitorizarea copiilor mici şi a adolescenţilor cu dispozitive electronice de localizare când părăsesc, pentru scurte perioade de timp, locuinţa. Măsuri de bun-simţ în con-

dițiile lumii actuale - sau pur şi simplu paranoia din partea părinților? Indiferent care ar fi părerea ta, este foarte puțin

probabil ca acest gen de măsuri să reducă anxietatea copiilor. Mulţi părinţi chestionaţi de Societatea Copiilor au fost de acord că faptul de a nu putea să se joace afară, le afectează copiilor lor dezvoltarea socială şi emoţională. Această idee este susţinută de cercetări, inclusiv de un raport de la mijlocul anilor '90 al guvernului elveţian, care a descoperit că micuţii în vârstă de 5 ani „lăsaţi liberi" se dezvoltau mai bine, atât fizic cât şi social decât copiii de aceeaşi vârstă „ţinuţi din scurt". Experţii sunt clin ce în ce mai îngrijoraţi în privinţa obezităţii şi a lipsei formei
fizice în rândurile copiilor, fiind posibil ca ambele aspecte să fie puternic influenţate dacă se vizează creşterea unei generaţii de copii „legume de canapea".

Unii experţi, asemenea profesorului Frank Furedi, autorul cărţii *Părinţii paranoici,* încep să considere că ne ţinem copiii în puf şi nu le permitem să exploreze, să înveţe, să-şi asume riscuri şi, da, să se şi lovească în cursul acestor procese. El consideră de asemenea că pericolele percepute în lumea exterioară sunt disproporţionate comparativ cu riscurile reale. Cu toţii ne amintim cazurile lui James Bulger, Sarah Payne, Holly Wells şi Jessica Chapman, însă în ciuda reportajelor de televiziune şi a titlurilor din ziare, cazurile de copii răpiţi şi ucişi de persoane necunoscute au rămas la un nivel constant, de aproximativ cinci sau şase pe an, pe parcursul ultimilor cincizeci de ani. Ce fel de mesaj le transmitem copiilor noştri, dacă îi creştem făcându-i să creadă că pedofilii şi criminalii pândesc după fiecare colţ de stradă? Cum pot să crească într-o atmosferă de încredere în sine dacă sunt făcuţi să creadă că lumea este un loc ameninţător şi înspăimântător?

„A-i lăsa pe copii să se joace liberi este un lucru esenţial pentru dezvoltarea lor personală," spune profesorul Furedi. „Copiii se dezvoltă când au libertatea de a explora lumea împreună cu prietenii." La rândul său tată al unui băieţel, profesorul
Furedi recunoaşte că este foarte greu să înoţi împotriva curentului temerilor părinţilor şi să fii singurul de pe stradă care îşi lasă copilul să se ducă la magazin sau în parc nesupravegheat.

Adrian Voce de la Children's Play Council spune că, din cercetările sale, rezultă că toți copiii, dacă au de ales, *preferă să*

se joace afară şi că părinţii preferă să-i lase, câtă vreme circumstanţele şi mediul le permit.

> Cercetările academice în privinţa dezvoltării copiilor dovedesc faptul că joaca reprezintă un proces natural de dezvoltare la copii, la fel ca şi la alte specii... Copiii din zilele noastre au nevoie de libertate pentru a învăţa în ce fel reacţionează corpurile lor la lumea fizică din jurul lor. Au nevoie să înveţe cum să evalueze riscurile căţărându-se, alergând şi sărind. Au nevoie să-şi însuşească dexteritatea fizică şi să exploreze mediul natural, să se ascundă, să-şi facă vizuini, să se joace de-a v-aţi ascunselea şi să-şi marcheze propriul teritoriu.
>
> Spaţiile de joacă amenajate trebuie fie interesante, altfel copiii nu le vor folosi. De asemenea, este necesar ca toţi copiii să fie vizibili şi în mijlocul comunităţii. „Zonele rezidenţiale" - străzile care au fost re-concepute astfel încât traficul să nu aibă automat întâietate - au constituit un mare succes în alte părţi ale Europei de Nord. Părinţii care sunt reticenţi când vine vorba să-şi lase copiii să se joace afară ar trebui să ia legătura cu Consiliul local şi să se intereseze ce anume se face pentru crearea unor spaţii de joacă sigure, dar pline de imaginaţie.

Cât de multă libertate ar trebui să le Se o ferită copiilor?

Aceasta este întrebarea de şaizeci şi patru de dolari, mai ales atunci când copiii se apropie de adolescenţă şi vor să lărgească ceva mai mult limitele. Ştii ce este mai bine pentru copilul tău. Vârsta nu este singurul element care trebuie avut în vedere când este vorba să hotărăşti unde şi curn să „dai frâu liber". Zona în care locuieşti, nivelul de maturitate de care dă dovadă copilul, când şi unde vrea să iasă şi împreună cu cine, problemele legate de trafic, toate au rolul lor. înainte de a-şi scrie cartea, *A fi în siguranţă,* directoarea organizaţiei Kidscape, Michelle Elliott, a efectuat un sondaj în rândurile a patru mii de părinţi asupra subiectului independenţei, iar consensul general a fost acela că locul în care locuieşte, distanţele care trebuie străbătute şi maturitatea copilului sunt

factorii decisivi. Majoritatea părinților păreau să înceapă să le permită copiilor să traverseze drumurile locale în jurul vârstei de 9 ani şi să se ducă la cumpărături sau la cinema cu prietenii sau cu un frate mai mare, în jurul vârstei de 12 ani. Sa considerat
de asemenea că o vârstă rezonabilă la care i se poate permite copilului să folosească transportul în comun pe timpul zilei este 11 sau 12 ani. Părinții erau îngrijorați în mod deosebit de faptul că este posibil ca fiul sau fiica lor să le ceară permisiunea să iasă seara cu prietenii, dar majoritatea acceptă acest lucru în jurul vârstei de 15 sau 16 ani - deşi majoritatea părinților recunosc faptul că sunt îngrijorați întotdeauna până la sosirea copiilor lor acasă seara, indiferent de vârstă! în mod evident, este dificil de realizat o generalizare. Un mic sat de provincie unde toți copiii sunt cunoscuți poate părea un mediu mai sigur decât un mare oraş, însă pe de altă parte, străzile oraşelor sunt bine luminate noaptea şi în ele se găsesc o mulțime de magazine care rămân deschise până seara târziu, stații de benzină şi restaurante, în care adolescenții pot să intre şi să ceară ajutor dacă li se face frică.

Fapt ciudat, legea nu are prea multe de spus când este vorba despre limita de vârstă la care copiii pot să fie lăsați singuri. Potrivit Centrului Juridic pentru Copii (Children's Legal Centre, University of Essex, Wavenhoe Park, Colchester, Essex C04 3SQ, tel: 01206 872 466, Education Law Advice Line: 0845 456
6811, website: www.childrenslegalcentre.com - oferă informații şi consiliere pe tema responsabilității părinților şi a drepturilor copiilor), Societatea Națională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor - SNPCC recomandă să nu fie lăsați liberi copii cu vârste mai mici de 12 ani şi să nu fie lăsați singuri peste noapte copii sub 16 ani. întrebarea pe care trebuie să ți-o pui ție însuți - ca şi copilului tău, adolescent - este dacă ar şti ce să facă într-o situație de urgență. Chiar şi adolescenții capabili au nevoie de îndrumări, de exemplu, să nu răspundă la uşă după lăsarea întunericului şi să nu spună la telefon că sunt singuri acasă. Măsurile de prevedere de bun-simț, cum ar fi lăsarea unui număr de telefon la care poți fi găsit, împreună cu un

număr de telefon de rezervă al unui prieten, vecin sau bunic, sunt de asemenea binevenite.

Babysitter

Poate îţi mai aminteşti că te bazai pe babysitting ca să câştigi un ban de buzunar când erai adolescent, copiii mai mari fiind lăsaţi în mod tradiţional să aibă grijă de fraţii şi surorile mai mici. Centrul Juridic pentru Copii scoate în evidenţă faptul că responsabilitatea revine părinţilor dacă vârsta celui mai mare dintre copii este sub 16 ani. Crucea Roşie Britanică (British Red Cross, 44 Moorfields, London EC2Y 9 AL, tel: 0870
170 7000, website: www.redcross.org.uk/babvsitting - oferă detalii privitoare la babysitting) organizează cursuri de babysitting, de regulă prin mijlocirea şcolilor şi a grupurilor de tineret. Această organizaţie recomandă ca potenţialii cursanţi să aibă cel puţin 14 ani. Cursul cu durata de 15 ore cuprinde noţiuni de prim-ajutor, dar şi drepturile copilului, siguranţa împotriva incendiilor, prevenirea accidentelor, îngrijirea copiilor şi modurile de rezolvare a situaţiilor deosebite. Societatea Regală
pentru Prevenirea Accidentelor (RoSPA) oferă o broşură gratuită
intitulată *Ghidul RoSPA pentru Practicarea corectă* a *babysittingului - The RoSPA Guide to Good Practice of Babysitting* (RoSPA Information Centre, 353 Bristol Road, Edgbaston, Birmingham B5 7ST, tel: 0121 248 2000, website: www. Rospa.com).

Organizaţia Kidscape, care promovează siguranţa copiilor, recomandă ca, în cazul în care nu poţi găsi un prieten de încredere sau un membru al familiei care să aibă grijă de copil, să ceri babysitterului referinţe şi să treci la verificarea lor. Această recomandare rămâne valabilă, indiferent de vârsta babysitterului. Fii forte atent la reacţiile copilului faţă de un babysitter la serviciile căruia recurgi în mod regulat. Sună acasă pe parcursul serii, pentru a căpăta siguranţă atât tu, cât şi copilul. Ai putea să stabileşti chiar şi un cod în familie pe care copilul să-l poată folosi dacă îl deranjează ceva sau este înspăimântat.

Ai grijă de siguranţa copilului

Kidscape oferă un volum impresionant de recomandări în legătură cu ceea ce îi poți spune copilului referitor la siguranța

personală fără a-l speria. Unul dintre ponturile cele mai utile este să vă jucați împreună de-a „Şi dacă...", un joc prin intermediul căruia îi poți sugera copilului care sunt cele mai rezonabile lucruri pe care le poate face într-o situație care îl înfricoşează - de exemplu, dacă s-a rătăcit în parc, pe străzi sau într-un supermagazin - ca şi în cazul în care vede o persoană străină care încearcă să-l atragă într-o maşină.'Kidscape are, de asemenea, un cod simplu şi eficient pentru păstrarea siguranței, clin care voi spicui în continuare:

Codul dc siguranță al fundației Kidscapc

• Este **în** regulă să fii îmbrățişat şi sărutat de **persoanele** care îți plac, dar lucrurile acestea nu trebuie ținute niciodată secrete.
• Corpul tău îți aparține ție şi numai ție. Dacă cineva încearcă să te atingă într-un mod care te deranjează sau te tulbură, **spune-i „Nu" şi apoi spune-le părinților.**
• Cel mai bine este să nu vorbeşti cu necunoscuții când eşti singur sau cu prietenii. **Fă-te** că n-ai auzit şi mergi mai departe dacă ți se adresează o persoană necunoscută.
• Dacă cineva încearcă să-ți focă vreun rău sau să te atingă într-un fel care te sperie, **ia-o la fugă** şi cere ajutor.
• **Nu e nici o ruşine să țipi dacă cineva încearcă să-ți facă vreun rău.**
• Dacă cineva te sperie sau încearcă să te atingă într-un fel care te sperie, **spune-i asta unui adult în care ai încredere. Nu e vina ta. Dacă prima persoană căreia îi spui nu te crede, continuă să le spui altora, până te va crede cineva.**
• Nici un adult nu ar avea dc ce să-ți ceară să păstrezi se-cretul în privința unui sărut sau a unei îmbrățişări. Dacă cineva încearcă să procedeze astfel, **spune-i unui adult în care ai încredere.**
• Nu accepta bani sau dulciuri de la cineva fără a cere mai întâi încuviințarea părinților.
• Stabileşte un cod secret, cu familia ta, pe care să-l ştiți numai voi. Dacă ar fi obligați vreodată să trimită pe cineva să te ia de undeva, părinții tăi îi pot spune persoanei respective care este codul, astfel încât să ştii că poți sa ai încredere în persoana respectivă.

Intemetal

Inter ne tul sau World Wide Web, poate să constituie o minunată sursă de informare, atât. pentru adulți, cât şi pentru copii. Deja s-a impus ca o parte foarte importantă a stilului de viață al secolului XXI, permițându-le tinerilor să-şi facă documentarea pentru proiectele şcolare, să comunice cu prietenii din țară şi străinătate prin e-mail, să joace diferite jocuri, să asculte muzică, să intre în cluburi reunite de interese speciale şi să-şi facă noi prieteni. Majoritatea utilizatorilor tineri de internet nu ajung să se confrunte cu probleme din acest punct de vedere dar - la fel ca în cazul tuturor celorlalte forme de criminalitate care implică tineretul - din când în când apar cazuri care ajung pe paginile ziarelor. Firmele care oferă servicii de internet (internet service providers ISP) nu pot să prevadă
absolut totul. Au existat cazuri în care tinerii au accesat materiale neadecvate - violente sau sexuale - sau au fost contactați de adulți care se dădeau drept tineri, în cadrul chat-urilor pentru adolescenți. Şicanarea şi hărțuirea prin e-mail pot de asemenea să-i sperie pe tineri. Un studiu cu durata de doi ani, întreprins în rândurile a peste 1 900 de copii şi tineri cu vârste cuprinse între 9 şi 19 ani, de la Şcoala de Economie din Londra, a scos la iveală faptul că 57 la sută urmăriseră pornografie - majoritatea „accidental" deşi puțini erau îngrijorați din acest motiv. O treime primiseră „comentarii sexuale sau răutăcioase nedorite" conectându-se la internet sau prin mesaje-text. Două treimi dintre copiii mai mari, cu vârste între 12 şi 19 ani, încercaseră să-şi ascundă față de părinți activitățile din cursul conectării la internet.

Pentru a avea siguranța că utilizarea Internetului de către copiii tăi este o activitate plăcută, nepericuloasă şi utilă pentru ei, trebuie să recurgi la aceeaşi abordare de bun-simț ca şi în cazul altor potențiale riscuri. Mai presus de orice altceva, întreține dialogul cu copiii tai. Nu-i lăsa să petreacă ore întregi în camerele lor, conectați la Internet, fără să ştii ce se petrece, ce fac sau cu cine se întâlnesc în „spațiul" cibernetic. Aşa cum trebuie să ai cunoştință de activitățile şi prietenii lor din viața

reală, la fel trebuie să ştii ce se petrece şi pe Net. Copiii trebuie să ştie că este necesar să vină la tine să-ți spună, dacă primesc

un e-mail sau dacă accesează un site din rețea care îi face să se simtă jenați sau îi sperie.

Discută cu ei despre siguranța pe Net. Fă din utilizarea computerului o activitate de familie, la care participați cu toții, cel puțin o parte din timp. Copiii tăi probabil că sunt mai buni cunoscători ai computerului decât tine şi probabil că ar fi foarte încântați să-şi demonstreze cunoştințele despre Net. Concepeți o serie de reguli de familie în privința utilizării internetului. Subliniază faptul că aceste reguli se aplică întregii familii, nu doar copiilor. La fel cum tu, ca adult, eşti atent cui îi împărtăşeşti informații personale pe Net, şi ei trebuie să fie la fel de atenți. în linii mari, aceste reguli de bun simț ar trebui să cuprindă următoarele aspecte:

- niciodată nu se dau detalii privind numele complet, adresa,
  şcoala sau numărul de telefon;
- niciodată nu se afişează fotografii cu copii pe site-urile publice din rețea sau în cadrul grupurilor de informare;
- niciodată nu se dau informații financiare;
- niciodată nu se ajunge la o întâlnire față în față cu o persoană cunoscută pe internet, fără permisiunea părinților;
- niciodată nu se răspunde (şi nu se trimit!) mail-uri deocheate, obscene sau agresive. Dacă în curia poştală personală
  apar asemenea e-mailuri, ele trebuie redirecționate către furnizorul de servicii de internet.

Reanminteşte-le copiilor că cei de pe internet pot să nu fie *cine* sau ce pretind că sunt şi că nu tot ceea ce apare pe Net este adevărat. Majoritatea site-urilor pentru părinți pot să ofere sfaturi în privința utilizării în condiții de siguranță a internetului de către copii şi adolescenți, inclusiv folosirea unor programe speciale, care să-ți dea certitudinea că niciunul dintre copiii tăi nu va avea acces la materiale neadecvate1.

---

1 Există o mulțime de sitc-uri wcb care le. vin în ajutor părinților şi adolescenților, pentru a face față anxietății şi altor probleme emoționale. De exemplu:

www.diildanxicly.net; www.parentsce.ntre.gov.uk; raisingldds.co.uk; www.safekids.com.
Adolescenții pot să acceseze următoarele site-uri: www. itsnotyourfault.co.uk; www.lifebytes.gov.uk; www.teenagehealthfreak.org; www.there4me.com; www.thesite.org.

CUM SĂ-L AJUȚI PE COPIL SĂ DEPĂŞEASCĂ O CRIZĂ

Copiii speriați şi anxioşi recurg în mod natural la părinții lor, convinşi că Manii sau Tati pot să îndrepte lucrurile. Cei mici vor ca Manii să „sărute locul ca să le treacă", să alunge monştrii de sub pat, să le dea asigurări că totul va fi în regulă. Copiii mai mari învață că Mami şi Tati pot să le fie de ajutor şi în privința grijilor, fie ascultându-i cu simpatie, discutând despre
problemele de la şcoală cu profesorii sau punând capăt şicanărilor. Copiii se pot simți fericiți şi încrezători când ştiu că sunt iubiți şi că „acasă" este locul în care se simt în siguranță.

Prin urmare, ce. se întâmplă când există o criză în familie şi aceasta odată apărută, siguranța casei este zguduită din temelii de o problemă pe care Mami şi Tati nu o pot rezolva? îmbolnăvirile, doliul, despărțirea şi divorțul sunt situații care pot să survină. Recăsătorirea şi formarea unei familii vitrege sunt de asemenea schimbări imense şi nedorite cu care este posibil să se confrunte copiii. Este posibil ca unii copii să se confrunte cu un incident profund traumatizant, cum ar fi un accident de maşină sau un incendiu. Ei - sau tu, ori o altă persoană pe care o cunosc - pol să ajungă victimele unei infracțiuni. în cursul unei
crize din familie, vei ii şi tu nefericit, îngrijorat şi traumatizat. Acest fapt face şi mai dificilă sarcina de a-ți consola copiii. Bineînțeles că vrei să-i scuteşti de durere pe cât posibil, însă nu foloseşte la nimic să le spui că totul este în regulă, când în mod evident nu este aşa.

Despărțirea şi divorțul

Despărțirea părinților se află în fruntea listei de griji din cursul copilăriei, fapt deloc surprinzător, având în vedere că se estimează că unu din patru copii din Marea Britanie trec prin experiența divorțului părinților înaintea vârstei de 16 ani. în

general, copiii nu vor ca părinții lor să se despartă. Indiferent cât de nesatisfăcătoare ar fi relația, indiferent la câte scandaluri

au fost martori, aceasta este singura viață de familie pe care o cunosc şi mediul familiar le conferă siguranță. La fel cum unele cupluri se tem să facă pasul despărțirii şi să înfrunte un viitor incert, pentru copii, ideea despărțirii este înfricoşătoare.

Ceea ce îi îngrijorează depinde de vârsta şi de împrejurări. Copiii foarte mici se pot simți pur şi simplu îngrozitor de confuzi. Unde vor locui? Cine va avea grijă de ei? Unde pleacă Tati şi de ce? De ce plânge Mami tot timpul? Copiii mai mari au propriile lor griji - cum ar fi ce vor spune prietenii sau profesorii. Despărțirea şi divorțul îi fac cu certitudine pe copii să le fie frică şi să se simtă neprotejați. La urma urmelor, îşi spun ei, dacă Tati ne-a părăsit, ce ar putea să o împiedice şi pe Mami să facă acelaşi lucru? Copiii mici au adeseori impresia că despărțirea trebuie să se fi produs, cumva, din vina lor. Poate că dacă n-ar fi fost răi, Tati n-ar pleca...

Experții în creşterea copiilor şi consilierii de cuplu recomandă cu toții cât mai multă onestitate cu putință față de copii atunci când apare ruperea unei relații. Evident, marea majoritate a părinților vor să reducă la minimum suferința prin care trec copiii lor. Cu toate acestea, trebuie să admiți faptul că şi copilul tău va suferi. Numai în cazurile în care unul dintre părinți este deosebit de violent şi se dedă la abuzuri - cazuri clin fericire foarte rare - astfel încât copiii se tem de el, despărțirea devine o uşurare pentru copii.

Rămâi în continuare părinte

Indiferent care ar fi împrejurările ruperii relațiilor, trebuie să le explici copiilor că nu este vina lor şi că ambii părinți îi iubesc în continuare. Nu contează cât de des le spui acest lucru, ceea ce contează cu adevărat este să reuşeşti săi faci să-ți recepționeze mesajul. Indiferent de partea cui a fost dreptatea în privința despărțirii, indiferent cât de rău s-a purtat unul sau altul dintre părinți, indiferent cât de nerespectaț şi de trădat se simte fiecare, amândoi sunt în continuare părinți şi nimic nu poate să schimbe vreodată această situație.

Este bine să-i anunțați pe copii împreună şi să fiți primii care le dezvăluie acest lucru, înaintea oricui altcuiva. Cu excepția cazului în care sunt foarte mici - însă chiar şi copiii foarte mici

observă mult mai multe decât ne-am putea închipui - este posibil ca ei să fi simțit de la o vreme că ceva nu este în regulă şi erau îngrijorați şi înfricoşați fără să ştie, de fapt, de ce anume. Va trebui să adaptați explicațiile în funcție de vârsta copiilor şi de capacitatea lor de înțelegere. Făcând acest lucru împreună, indiferent cât de greu ar fi, înseamnă că nu va trebui ca ei să ia partea cuiva. Acest fapt este important, pentru că ei vă iubesc pe amândoi. Poate să sune ciudat, însă o persoană poate să fie un părinte perfect, indiferent cât de nepotrivit sau de inadecvat ar fi ca soț, soție sau partener de viață! Ai putea să spui ceva de genul „Tati şi cu mine am trăit foarte fericiți împreună şi am hotărât că fiecare am fi mai fericiți dacă am trăi în case diferite." Este o afirmație cinstită, directă şi îi introduce pe loc pe copii în situație. Pe de altă parte, este un lucru pe care până şi copiii cei mai mici îl pot înțelege.

Este posibil să fie şocați, să plângă, să rămână tăcuți sau să pună întrebări, aşa că este bine să vă gândiți dinainte care vor fi noile aranjamente de viață. Chiar dacă nu întreabă pe loc, copiii vor dori să ştie ce se va întâmpla cu ei. Unde vor locui, unde vor dormi, cine va avea grijă de ei, vor mai merge la aceeaşi
grădiniță sau la aceeaşi şcoală? Pot să-şi ia cu ei tratele/ sora/pisica/hamsterul? Ce se va întâmpla cu Tati, dacă el este cel care se mută? îl vor mai putea vedea, şi când? Este posibil să fie necesar să tot repeți răspunsurile pe care le-ai dat copiilor, cu nenumărate îmbrățişări şi sărutări, ca să poți avea siguranța că au înțeles ce se va întâmpla.

Cum reacționează copiii la divorț şi despartiré

Şocul, anxietatea, durerea, furia, agresivitatea - întreaga gamă a emoțiilor prin care trec adulții când încearcă să facă fața unei schimbări cu totul nedorite - îi pot afecta şi pe copii. Copiii mici pot reveni la faza primei copilării, reîncepând să-şi sugă degetul, să ude patul, să plângă şi să aibă toane. Copiii mai mari şi în special adolescenții se pot închide în ei, recurgând mai curând la prieteni decât la tine pentru a căpăta ajutor.

Această situație se poate dovedi dureroasa, mai ales într-o perioadă în care tu însuți te simți vulnerabil. Nu-ți poți obliga

copiii să vorbească cu tine - caută numai să le oferi ocaziile să o facă. Acceptă-le sentimentele. Dacă îți spun că se simt răniți şi furioşi, că nu vor ca Tata să plece şi dacă nu înțeleg de ce Mama şi Tata nu mai pot locui împreună, trebuie să accepți faptul că exact asta simt. Este în regulă să plângi, iar ei să vadă că şi pe tine te îndurerează ceea ce se petrece. Cere ajutorul familiei şi al prietenilor, astfel încât atât tu cât şi copiii să primiți
cât mai mult ajutor cu putință în această perioadă dificilă.

Ce anume ar u d e ajutor?

Nimic nu poate îndepărta complet durerea şi anxietatea, însă există moduri de a face astfel încât destrămarea familiei să fie mai puțin traumatizantă pentru copii. în cadrul unui studiu întreprins de Fundația Joseph Rowntree în 2001, asupra unui nu-
măr de 460 de copii intervievați în legătură cu despărțirea părinților şi schimbarea familiilor, s-a ajuns la următoarele concluzii:

- majoritatea erau confuzionați şi tulburați şi au recunoscut că li se spuseseră foarte puține lucruri în privința celor ce se petreceau şi a motivelor;
- bunicii şi prietenii erau principalii confidenți ai copiilor în cursul săptămânilor care urmau despărțirii;
- problemele de acomodare erau mai frecvente în cazul copiilor care erau atraşi în conflictele dintre părinții naturali şi părinții vitregi;
- multor copii le era dor de părintele de care erau despărțiți şi tânjeau să-l vadă mai mult, voiau să se întâlnească pentru mai mult timp în cursul sfârşitului de săptămână, având în vedere timpul scurt care putea să fie acordat comunicării în cursul săptămânii, din cauza şcolii;
- peste jumătate dintre copiii cu două cămine aveau sentimente pozitive în privința vieții lor divizate, mai ales cei care aveau un cuvânt de spus în cazul deciziilor privind

drepturile de vizitare şi care se simţeau în stare să vorbească cu părinţii lor.

Niciodată nu-i vei putea spune suficient de mult copilului că sunteţi în continuare părinţii lui şi că amândoi continuaţi să-l

iubiți. Toată publicitatea făcută recent unor organizații cum ar fi Fathers4Justice a subliniat importanța pe care o are faptul ca toți copiii să se bucure ele continuarea relației cu *ambii* părinți, şi după divorț. Când se iau hotărârile legate de locul şi părintele cu care va locui copilul în noua situație, cine şi ce plăteşte, când şi cât de des vor avea loc vizitele, cel mai important lucru care trebuie reținut este acela că binele copilului trebuie să aibă întâietate.

Fapt trist, părinții jigniți şi încrâncenați îşi folosesc copiii ca arme, fără să vrea. Unii tați se simt eliminați din viața copilului lor. Unii consideră că vizitele sunt neobişnuit de încordate şi de artificiale, având în vedere că sunt obişnuiți să îşi vadă tot timpul copilul. Alții urăsc faptul de a fi priviți drept „portofele pe picioare" aşteptându-se de la ei să plătească întreținerea copilului pe care le este interzis să-l vadă. Dacă tatăl pleacă sau îşî găseşte pe altcineva şi nu-şi întreține copilul sau dacă nu este o persoană de încredere în privința vizitării, unele mame or să spună „In regulă, asta este" şi să facă tot posibilul ca el să nu-şi poată vedea deloc copilul. Unii copii insistă singuri asupra faptului că oricum nu vor să-şi vadă tatăl, acesta fiind de regulă felul lor de a le arăta părinților că sunt nefericiți şi furioşi din cauza celor întâmplate.

Este de înțeles ca oamenii care se simt jigniți să vrea să pedepsească pe cineva sau să caute răzbunare... dar mai gândeşte-te. A-i interzice copilului să-şi vadă tatăl pe care îl iubeşte înseamnă să-l pedepseşti şi pe el, nu doar pe tată. Vizitele nu țin neapărat de dreptul tatălui, ci de dreptul copilului, de dreptul acestuia la continuarea unei relații cu părintele care nu mai locuieşte la aceeaşi adresă ca şi el. (Desigur, acest fapt se aplică la fel de bine şi în cazul în care mama este cea care părăseşte căminul.)

Nimeni nu ar putea să pretindă că ar fi simplu pentru părinții aflați în curs de divorț sau pentru cei divorțați să rezolve asemenea probleme vitale, pentru a le face copiilor lor viața mai puțin traumatizantă. Şi nici nu este. însă important este ca amândoi să vreți binele copilului. Dacă chiar nu puteți

ajunge la un acord, intrați în legătură cu o organizație cum ar fi National Family Mediation2, Parentline Plus3 sau Reiate4.

Nu permite ca propriii copii să se transforme în arme cu care să vă faceți rău reciproc sau să devină mici ostatici trişti-şi anxioşi, traşi de eolo-colo de părinți aflați în stare de război. Copiii tăi merită ceva mai bun. Destrămarea relației voastre nu este vina lor.

Noile familii

Mulți părinți divorțați îşi găsesc, la un moment dat, parteneri noi. Mai mult de două căsătorii din cinci, dintr-un total de 267 700, în Anglia şi Țara Galilor, în anul 2003, reprezentau a doua căsnicie pentru unul sau ambii soți. Când ai trecut printr-o căsnicie nefericită şi/sau un divorț traumatizant, faptul de a găsi pe cineva care să te iubească şi să te sprijine poate părea o binecuvântare. Cu toate acestea, dacă ai copii, este posibil ca pentru ei să nu fie o situație prea îmbucurătoare. Mulți copii nutresc speranțe ca Mama şi Tata să fie clin nou împreună, chiar clacă în adâncul sufletelor lor ştiu că aşa ceva n-o să se întâmple niciodată. O a doua căsătorie a unuia, altuia sau ambilor părinți nu face decât să întărească acest fapt.

Tu ți-ai ales un nou partener, dar nu şi copilul tău. Ar însemna să ceri prea mult, să te aştepți din partea copilului să primească cu brațele deschise o persoană străină, care pare că se insinuează între el şi mama sau tatăl lui. Departe de a iubi persoana respectivă, este posibil ca fiul sau fiica ta să ajungă la

net.com. Deține o rețea de 57 de servicii de mediere. Mediatori de specialitate pot sâ ajute cuplurile aflate în curs de divorț să ajungă la înțelegerile cele mai favorabile copiilor.

---

ajutor sub toate aspectele părinților, inclusiv în situațiile d edivorț şi despărțire, şicanare, disciplină, pentru părinți vitregi, inclusiv forumuri pe care părinții care se află în situații asemănătoare se pot contacta.

2National Family Mediation, tel: 01392 668090, website: www.nfm.u-

3Parentline Plus, 520 Highgate Studios, 53-79 Highgale Road, London NWS 1TL, helpline; 0808 800 2222, website: www.parentlineplus.org.uk. Oferă

4Reiate, tel. 01788 573241, website: www.relate.org. Oferă ajutor tuturor persoanelor care au probleme de relaționare, inclusiv în situații de despărțire şi divorț.

concluzia că nici măcar nu îi place. Este posibil să facă tot ce se

poate pentru a sabota această relaţie. Este foarte, foarte dificil să reuşeşti să creezi un al doilea parteneriat dacă copiii sunt ferm porniţi împotriva lui. Trebuie să-ţi aminteşti că adesea frica şi anxietatea îi fac pe copii să se poarte urât. Mai ales dacă o a doua căsătorie urmează rapid sau dacă copiii dau vina pe noul partener pentru faptul că celălalt părinte a plecat, le va trebui mai mult timp ca să se obişnuiască. Singura soluţie este răbdarea.

Şi dacă noul partener are de asemenea o familie, locuind sau nu împreună cu aceasta? Cum vor reacţiona copiii tăi la necesitatea de a-şi împărţi locuinţa - poate chiar camera - cu copii străini, fie temporar, fie chiar permanent? Este posibil ca unul dintre ei să nu mai fie cel mai mare, unicul fiu sau unica fiică, ori copilaşul din familie. Indiferent care ar fi împrejurările particulare, faptul de a deveni parte a unei familii vitrege nu poate să fie niciodată simplu. Poţi face ca lucrurile să meargă, pentru tine şi familia ta. Poţi, de exemplu, să:

- O iei încetişor. Fă-i copilului cunoştinţă cu noua femeie sau cu noul bărbat din viaţa ta prezentând persoana respectivă ca fiind un prieten, nu drept un potenţial partener;
- Nu te aştepta ca între copil şi persoana respectivă să fie dragoste la prima vedere.
- Fii deschis cu copilul în privinţa planurilor tale. Nu-l lăsa să afle de la altcineva, cum ar fi bunicii sau celălalt părinte.
- Nu încerca să-ţi foloseşti copilul pe post de spion, pentru a afla cum stau lucrurile cu viaţa sentimentală a fostei sau fostului. Copiii urăsc să li se ceară să ia partea cuiva.
- încearcă să cooperezi cu cealaltă familie a copilului în privinţa unor aspecte practice, cum ar fi ora de culcare şi diversele plăţi. Pe de altă parte, poţi să spui ceva de genul „La noi în casă lucrurile se petrec altfel" iar copilul ar trebui să accepte acest lucru.
- Fă-ţi timp să-ţi asculţi copilul natural sau vitreg.
- Acordă-le copiilor vitregi posibilitatea să petreacă mai mult timp cu părintele natural.
- încearcă să-i tratezi pe toţi la fel, chiar dacă trebuie să accepţi că ai alte sentimente faţă de propriul copil.

- Permite-le tuturor copiilor să ţină legătura cu bunicii şi alţi membri ai familiei.
- Nu uita că disciplina poate să fie menţinută cel mai bine de către părinţii naturali, cel puţin pentru început.
- Implică-i pe toţi copiii în luarea deciziilor în familie şi în evenimentele speciale, cum ar fi naşterea unui frate doar de mamă sau de tată.
- Aminteşte-ţi că părinţii vitregi s-au „bucurat" de o presă negativă, dar a avea un părinte în plus poate să reprezinte un avantaj pentru un adolescent.

îmbolnăvirile în familie

îmbolnăvirile grave apărute în familie sau îmbolnăvirea unui prieten apropiat reprezintă situaţii înspăimântătoare pentru copii. La fel ca şi despărţirea şi divorţul, această situaţie le ameninţă siguranţa. Copiii sunt sensibili la atmosferă şi, dacă nu ştiu ce se petrece, îşi pot imagina ceva mai rău decât realitatea. Indiferent cât de greu ar fi, cel mai bine este săi ţii şi pe ei la curent. La fel ca în cazul altor crize din familie, ceea ce le vei spune copiilor depinde atât de împrejurări, cât şi de vârsta şi de gradul de maturizare. Uneori, o explicaţie cât se poate de simplă, ca de exemplu „Tati este bolnav şi trebuie să se interneze, pentru ca doctorii să-l facă bine" este suficientă. Ca şi în cazul despărţirii şi al divorţului, este important ca mai ales copiii să nu aibă impresia că este vina lor că tatăl s-a îmbolnăvit. Trebuie să-i explici că nu este vina nimănui că tatăl s-a îmbolnăvit, altfel copilul ar putea să se simtă vinovat. Dacă cel sau cea care s-a îmbolnăvit este un frate sau o soră, este chiar şi mai posibil ca celălalt copil să aibă acest sentiment. Toţi copiii se ceartă din când în când. Imaginează-ţi cât de înspăimântător poate să fie dacă, la mijlocul unei certe, i-ai spune surorii tale că o urăşti şi că ai vrea să dispară - şi apoi brusc, pe nepregătite, se îmbolnăveşte grav şi ajunge în spital.

Când unul dintre copii suferă de o boală gravă sau care îi pune viaţa în primejdie, este îngrozitor de dificil pentru un părinte să-şi aducă aminte că şi celălalt copil are nevoie de susţinere şi consolare. Nu numai pentru că sunt îngrijoraţi şi supăraţi din cauza bolii celuilalt, ci şi pentru că viaţa merge mai

departe, ca şi înainte, numai că tot timpul şi întreaga ta atenţie sunt absorbite de copilul bolnav. Cumva, trebuie să găseşti timpul necesar pentru a discuta cu cel sănătos despre examene, prietenii de la şcoală, despre orice alte griji pe care le-ar putea avea, ori pur şi simplu despre evenimentele din viaţa lui cotidiană.

Sarah Barrell, care a lucrat la Helen House Hospice din Oxford, a scris o carte intitulată *Fraţi şi surori,* axată pe tema ajutorării fraţilor sau surorilor care suferă de boli grave sau diferite dizabilităţi.

„In numeroase familii nu a mai existat o viaţă normală de ani de zile, poate chiar dinaintea diagnosticării copilului bolnav", spune ea.

> Uneori aceasta înseamnă că întreaga copilărie a unei surori sau a unui frate a fost dominată de suferinţa celui bolnav. La Helen House am avut ocazia să cunosc asemenea copii, care fie stăteau liniştiţi într-un colţ şi „erau cuminţi", fie încercau cu disperare să atragă atenţia asupra lor.
> în orice familie în care există o persoană bolnavă sau care suferă de diferite dizabilităţi, nevoile oricărui alt membru trec pe planul al doilea. Părinţii dedică cea mai mare parte a timpului, energiei şi răbdării, copilului cu nevoi speciale. Familiile pot să fie ajutate să regăsească starea de normalitate, înţelegând că au dreptul să satisfacă şi celelalte nevoi. Este important ca părinţii să aibă parte de momente de respiro sau să recurgă la un babysitter, astfel încât să-şi poată duce copiii sănătoşi la înot sau la un film. Altfel, pierd forte mult. Viaţa trebuie să meargă mai departe. Am cunoscut copii care îşi exprimau dorinţa de a suferi şi ei de o dizabilitate, astfel încât să se bucure în aceeaşi măsură de atenţia părinţilor, ca şi fratele sau sora cu nevoi speciale.

CancerBACUP, serviciul de informare în domeniul cancerului (3 Bath Place, Rivington Street, London EC2A 3JR, helpline: 0808 800 1234, website: www.cancerbacup.org - oferă susţinere şi informaţii legate de cancer), a editat o mulţime de broşuri forte utile, inclusiv una intitulată *Ce-i spun copilului?*. Deşi este

scrisă pornind de la ideea că unul dintre părinți sau dintre bunici a fost diagnosticat cu cancer, o mare parte din informațiile şi recomandările pe care le cuprinde pot să fie folosite şi în cazul unei persoane care suferă de o altă afecțiune gravă. Ideea principală a broşurii este aceea că şi copiii au dreptul să ştie despre o boală care -afectează familia şi cel mai bine este să li se aducă la cunoştință atât cât pot înțelege din adevărul despre situația respectivă, cel mai bine fiind ca persoana care le spune cum stau lucrurile să fie cineva în care au încredere.

Depinde forte mult de vârsta copilului, dar CancerBACUP spune că este important să se mențină o atmosferă cât mai apropiată de normal, respectânclu-se rutina instaurată în familie, pentru a-i face pe copii să se simtă în siguranță. Există şi alte organizații caritabile şi grupuri de ajutorare care publică o bogată literatură destinată părinților care trebuie să le explice copiilor lor diferite stări de boală survenite în familie. Societatea pentru Scleroză Multiplă (The Multiple Sclerosis Society, Information team, MS National Centre, 372 Edgware Road, Staples Corner, London NW2 6ND, helpline: 0808 800 8000, website: www.mssociety.org.uk) reprezintă un bun exemplu. Această societate publică lucrarea *Mama suferă de scleroză multiplă,* destinată copiilor mici, precum şi *MS Explained for Teenagers,* în colaborare cu Princess Royal Trust for Carers. Această organizație are de asemenea un site web (142 Minories, London EC3N1LB, tel: 020 7480 7788, website: www.youngcarers.net
- are în jur de 70 de proiecte, la nivel național, pentru tinerii care au în îngrijire rude bolnave sau care suferă de diferite dizabilități). Copiii care sunt ei înşişi bolnavi, precum şi frații şi surorile lor, primesc susținere din partea organizației Action for Sick Children (3 Abbey Business Centre, Keats Lane, Earl Shilton, Leics. LE9 7DQ, tel. 0800 074 4519, website: www.actionforsickchildren. org - militează pentru un nivel superior de îngrijire a sănătății copiilor şi tinerilor, susținând inclusiv teme cum arii parcările pentru părinți în jurul spitalelor. Publică broşuri pentru copiii bolnavi şi spitalizați, precum şi pentru părinții lor) care pune la dispoziție informații referi-

toare la internarea în spital şi la tratamentele la care trebuie să se aştepte copiii bolnavi.

Doliul

La fel ca şi adulţii, copiii reacţionează în diferite moduri la pierderea unei persoane pe care o iubesc. Pentru oricare copil mic, conceptul de finalitate este greu de acceptat, astfel încât este posibil să nu înţeleagă de ce Tati sau Buni nu se vor mai întoarce niciodată acasă. Când evenimentul te afectează şi pe tine, poate să-ţi fie forte greu să-ţi consolezi şi să-ţi sprijini copilul, dar poţi să găseşti totuşi o consolare în faptul de a-ţi împărtăşi suferinţa cu el.

Cruse Bereavement Care (Cruse House, 126 Shecn Roacl, Richmond, Surrey TW9 1UR, helpline: 0870 167 1677 pentru adulţi şi 0808 808 1677 pentru adolescenţi, websitc: www.crusebereavementcare.org.uk; www.rd4u.org.uk pentru adolescenţi - oferă ajutor şi susţinere oricărei persoane care trece printr-o perioadă de doliu, inclusiv broşuri pentru copii şi adolescenţi) oferă cărţi, casete video şi broşuri atât copiilor care au suferit o pierdere, cât şi în cazul pierderii unui copil, în unele zone ale ţării (Marea Britanie - n.trad.) putând oferi şi serviciile unor consilieri specializaţi, care îi pot ajuta pe copii să depăşească această experienţă devastatoare. La fel ca şi alte organizaţii care oferă consiliere şi ajutor în cursul crizelor de familie, Cruse Bereavement Care le recomandă adulţilor din apropierea copiilor care au suferit o pierdere să le spună acestora adevărul, subliniind din nou că ceea ce se petrece în imaginaţia copilului poate adesea să-l facă pe acesta să se simtă mai înspăimântat şi mai anxios decât realitatea.

Pierderea unui animal de companie

în cazul multor copii, prima experienţă legată de pierderea cuiva drag vine odată cu moartea animalului de companie al familiei. Abia de curând trauma provocată de pierderea animalului de companie al familiei a fost recunoscută ca atare, atât în cazul adulţilor, cât şi în cazul copiilor. Copiii suferă cu adevărat după câinele, pisica sau hamsterul lor, iar tristeţea lor nu trebuie înlăturată cu o observaţie de circumstanţă, cum ar fi „Lasă, nu-i decât un hamster" sau „O să-ţi cumpărăm altul". Fii forte atent dacă foloseşti expresia „adormit". Este forte simplu

pentru un copil să confunde somnul cu moartea şi să ajungă să se teamă să adoarmă, ca nu cumva să moară şi ei. Consilierii care lucrează cu copii care au suferit o pierdere recomandă folosirea cuvintelor „mort" şi „moarte" în locul oricăror eufemisme. Dacă îi spui unui copil că şi-a pierdut mama, este foarte posibil să vrea să plece în căutarea ei... sau să ajungă să se teamă la gândul că ar putea să se „piardă" şi el. Organizaţia de caritate pentru animale Blue Cross cuprinde un serviciu de sprijin pentru persoanele cărora le-a murit un animal de companie (Blue Cross Pet Bereavement, Shilton Road, Burford, Oxfordshire 0X18 4PF, helpline: 0800 096 6606, website: www.bluecross.org.uk) putând să pună solicitanţii în legătură cu un voluntar local care să îi ajute pe maturi şi copii să depăşească moartea unui animal de companie.

Ceea ce-i spui unui copil atunci când moare o persoană pe care o iubeşte depinde de propriile tale sentimente şi convingeri. Probabil că vei fi nevoit să răspunzi în mod repetat la întrebările copilului. Uneori nu există răspunsuri, ca de exemplu la întrebări cum ar fi: „De ce a trebuit să moară Tati?" „Nu ştiu, dragul meu. Ştiu că îţi lipseşte forte mult, ca şi mie", poate să fie tot ce ai de răspuns pentru moment. Mai târziu, atât tu, cât şi copilul vă veţi putea găsi consolarea în amintirile fericite de când eraţi împreună, însă în primele zile ale doliului, o îmbrăţişare şi câte o lacrimă pot să fie singurele lucruri pe care le puteţi face unul pentru celălalt.

Copilul, asemenea adultului, reacţionează la doliu în moduri diferite şi la momentul pe care şi-l alege singur. Poate să devină foarte anxios, temându-se că va muri şi el, sau se va teme că vor muri şi alţi membri ai familiei sau prieteni. Poate să devină furios şi agresiv, acuzând faptul că nu este drept ce s-a întâmplat. Poate să treacă printr-o perioadă de toane - acum să plângă, acum să întrebe dacă poate ieşi la joacă - însă asta nu înseamnă că nu îi pasă. Poate să aibă coşmaruri sau să înceapă să se poarte într-un mod caracteristic unei vârste mult mai mici faţă de cea pe care o are, poate încleştându-se de tine ca să nu dispari şi tu din viaţa sa, reîncepând să-şi sugă degetul şi să ude patul. Cei mici pot şă întrebe la nesfârşit unde a plecat Tati sau Buni şi când se ve întoarce. Va trebui să-l ajuţi pe copil să înţeleagă că un om mort nu mai are nevoie de trup, aşa că acesta

trebuie să fie îngropat sau ars şi că asta nu presupune nici o durere pentru cel care a murit.

Este greu să consolezi un copil atunci când propria ta suferință este recentă şi dureroasă. Nu te teme că te va vedea plângând şi că îşi va da seama că şi tu eşti nefericit din cauza celor întâmplate. Uneori, tot ce poți face este să-l laşi pe copil să
vorbească, să plângă şi să-şi exprime sentimentele. Opiniile legate de vederea corpului neînsuflețit de către un copil şi de participarea lui la înmormântare sunt împărțite. Depinde foarte mult de vârsta copilului şi de dorința lui. Ritualurile îi pot ajuta uneori pe copii, la fel ca şi pe adulți, să se pună de acord şi să accepte ceea ce s-a întâmplat.

Organizația de caritate Winston's Wish (Clara Burgess Centre,
Bayshill Road, Cheltenham, GloucestershireGLSO 3AW, tel: 0845 20 30 40 5, website: www.winstonswi.sh.org.uk - oferă sprijin
copiilor şi tinerilor care au suferit un deces) este specializată în sprijinirea copiilor cărora le-a murit o persoană iubită. Organizația subliniază că anual circa 20 000 de adolescenți sub 18 ani pierd un părinte, în afara celor cărora le moare un bunic, un frate sau un prieten. Organizația Winston's Wish a fost creată la Gloucestershire în 1992 şi le oferă sprijin copiilor care au suferit o asemenea pierdere în diverse moduri, cu ajutorul cărților şi broşurilor, prin intermediul unei linii telefonice, pentru petrecerea sfârşitului de săptămână în alte şcoli sau în centre speciale, unde copiii îşi pot împărtăşi reciproc experiența prin care au trecut. Literatura pusă la dispoziție de organizație acoperă până şi cele mai dificile împrejurări cu putință; de exemplu, când un membru al familiei se sinucide. De asemenea, explică doliul şi oferă idei pentru a-i ajuta pe copii să treacă peste această perioadă, eventual realizând o cutie de amintiri sau o carte despre persoana decedată, lansarea unor baloane cu heliu însoțite de mesaje speciale cu prilejul comemorărilor, precum şi discuțiile şi rememorarea persoanei decedate pe măsura trecerii timpului. La fel ca în cazul multor altor crize de familie, poate să fie foarte reconfortant pentru copil să

cunoască şi alte persoane care au trecut prin experienţe asemănătoare - cărora le-au supravieţuit.

„Mi-am dat seama că nu sunt singurul om de pe lume care şi-a pierdut mama şi că nu eram vreo ciudată dacă simţeam

ceea ce simţeam", a spus o tânără care şi-a pierdut mama când ea avea numai 11 ani. Asigură-te că toate persoanele din viaţa copilului tău - de exemplu de la şcoală - ştiu că a pierdut pe cineva clrag, astfel încât să fie mai îngăduitoare în privinţa schimbărilor comportamentale. Nu este deloc neobişnuit: ca un copil să devină obsedat de problema morţii şi de moarte preţ de o bucată de vreme şi să spună că vrea şi el să moară. Majoritatea trec de această fază, dar dacă un copil pare să se mai lupte cu aceste probleme şi încă să mai spună că vrea şi el să moară la câteva luni de la eveniment, interesează-te la medicul de familie dacă poate să îi dea o recomandare pentru consiliere specială sau terapie.

haractiuni, accidente şi alte experienţe traumatizante

Potrivit Colegiului Regal al Psihiatrilor, stresul post-traumatic
(SPT) poate să-i afecteze şi pe copii, nu numai pe adulţi. Copilul tău poate să prezinte simptome de SPT sau o anxietate extremă după orice experienţă îngrozitoare sau periculoasă, cum ar fi un accident de maşină, un incendiu sau un jaf. Oricare, dacă nu chiar şi toate simptomele anxietăţii, cum ar fi comportamentul dependent (de o persoană), visele rele, incapacitatea de concentrare, schimbările comportamentale sau simptomele fizice, cum ar fi durerea de stomac şi de cap, pot să reprezinte modul în care copilul tău reacţionează la experienţa neplăcută sau îngrozitoare. Copiii care suferă de SFr pot să treacă chiar şi prin retrăirea evenimentului respectiv. Este posibil să cultive fobia de foc, de călătorie cu maşina, de a rămâne singur noaptea sau orice altceva îi aminteşte de ceea ce s-a petrecut. Vor fi speriaţi, iritabili şi agitaţi. Este posibil ca un copil să treacă peste asta şi fără să primească un ajutor special, însă dacă problema persistă, cel mai indicat este să recurgi la medicul de familie, căruia să-i soliciţi o recomandare pentru consiliere de specialitate sau terapie. Adeseori, consilierea pentru copii, în urma unor accidente, este oferită de departamentele Serviciilor Sociale locale (în Marea Britanie - n.trad.). Există puţini psihiatri specializaţi pe traumele infantile în această ţară

(idem.) deşi există clinici speciale la London's Maudsley Hospital, precum şi la Great Ormond Street.

îţi *pop* ajuta copilul să depăşească o asemenea situaţie şi să-şi revină. Revenirea la o rutină familiară, care dă sentimentul siguranţei şi prezenţa familiei iubitoare îi ajută cu adevărat pe copiii traumatizaţi să îşi reconstruiască viaţa. încurajează-ţi copilul să vorbească despre temerile şi sentimentele lui, ori să scrie poveşti sau să deseneze pe această temă, dacă este destul de mare pentru aceste activităţi. Dacă şi tu eşti tulburat şi speriat, recunoaşte acest lucru, accentuând faptul că ceea ce s-a întâmplat nu a fost din vina copilului. Copilul îşi poate face griji că eşti supărat pe el clin cauză că şi-a pierdut bicicleta sau telefonul mobil, astfel încât este important să subliniezi faptul că eşti mulţumit că el este bine şi nu a păţit nimic. Copiii pot să aibă un instinct de protejare forte bine dezvoltat. Este posibil ca un copil să se simtă mai în siguranţă după un jaf dacă doarme cu o lumină aprinsă în cameră sau cu uşa camerei sale crăpată uşor, astfel încât să lase să intre lumina de pe hol. Du-l şi arată-i dacă aveţi închizători noi la uşi şi la ferestre sau sisteme de alarmă, pentru că lucrul acesta îl va ajuta să se simtă mai în siguranţă. Fundaţia de caritate Victim Support (Cranmer House, 239 Brixton Road, London SW9 6DZ, tel: 0845 30 30 900, website: www.victimsupport.org) publică o bro-
şură pe tema *Ajutorarea copiilor pentru a face faţă infracţiunilor.*
Fundaţia poate să te pună în legătură cu voluntari experimentaţi în consilierea familiilor care au fost victimele unor infracţiuni. Victim Support poate să te mai ajute şi în cazul în care copilul tău trebuie să apară într-un tribunal ca urmare a infracţiunii produse. Serviciul său de martori asigură atât susţinerea emoţională, cât şi consilierea practică şi informarea în privinţa procedurilor legale.

Abuzul

Descoperirea faptului că un copil a fost supus unor abuzuri sexuale reprezintă coşmarul fiecărui părinte. Există tendinţa de a se considera că abuzul asupra minorilor a devenit mai

frecvent în cursul ultimilor ani. în realitate, este posibil ca pur şi simplu să fim mai bine informaţi în privinţa extinderii acestei

probleme în climatul mai deschis al vremurilor în care trăim. Cu ani în urmă, nu se vorbea despre asemenea lucruri.

Indiferent cât de frecvente sau de rare ar fi cazurile de abuz sexual îndreptat împotriva minorilor - şi nivelul real al acestor genuri de infracţiuni este posibil să nu ne fie niciodată cunoscut - asta nu ţi-e de nici un ajutor dacă propriul tău copil îi cade victimă. Fundaţia de caritate Kidscape susţine că în trei sferturi din cazurile raportate la poliţie, cel care a comis fapta este un cunoscut al copilului. Acest fapt apare ca o dublă trădare, deoarece persoana care profită de copil este cineva cunoscut, de care copilului îi place, în care are încredere şi pe care poate chiar o iubeşte.

Copiii care au fost victime ale abuzului sexual manifestă toate simptomele anxietăţii menţionate anterior în cuprinsul cărţii, cum ar fi insomnii, coşmaruri, modificări comportamentale. Pot de asemenea să înceapă să aibă un comportament neadecvat din punct de vedere sexual şi să prezinte simptome cum ar fi disconfortul sau durerile în zonele genitale sau să se teamă să fie lăsaţi singuri cu un anumit unchi sau babysitter.

Descoperirea faptului că propriul tău copil a fost victima unui abuz sexual îţi poate da un amalgam de şoc, sentiment de vinovăţie că nu ai fost în stare să-l aperi, oroare, refuzul acceptării realităţii, insensibilitate şi ură faţă de persoana care a îndrăznit să facă acest lucru. însă dacă vrei să-ţi ajuţi copilul să supravieţuiască, lucrurile care pot să-i dea un sentiment de siguranţă sunt:

- Să-i arăţi, să-i spui că eşti bucuros că ţi-a spus şi să-i dai toate asigurările că a procedat corect, indiferent ce ar fi spus persoana care a abuzat de el.
- încearcă să rămâi calm. Copilul a recurs la tine deoarece nu poate să facă faţă singur situaţiei. Rămânând calm, nu faci decât să-i întăreşti convingerea că a procedat bine spunându-ţi.
- Crede ce-ţi spune. Copiii mici rareori mint în privinţa abuzului sexual.
- Dă-i copilului toate asigurările că, indiferent ce ar fi spus persoana care a abuzat de el, nu a fost vina copilului că

s-a întâmplat ceea ce s-a întâmplat. *Cel care a comis abuzul este singurul vinovat*

Nu încerca să rezolvi lucrurile singur. Poate vei dori să implici poliția, medicul de familie şi/sau Serviciile Sociale. Numeroase fundații oferă ajutor şi sprijin în aceste cazuri.

Aminteşte-ți că tu,, familia şi copilul care a căzut, victimă unui abuz sexual *puteți* supraviețui şi vă puteți reface de pe urma unei asemenea experiențe.

ADOLESCENTUL ANXIOS

în cadrul sondajului realizat de Societatea Națională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor - SNPCC în 2004, intitulat *La cine să apelezi?* Mai mult de o treime dintre adolescenții intervievați au afirmat că erau „permanent îngrijorați". Un alt sondaj, comandat de o revistă pentru adolescenți, *Bliss,* la începutul lui 2005, a scos la iveală faptul că marea majoritate a tinerilor cititori se luptau cu probleme cum ar fi depresia, grijile legate de şcoală şi presiunea de a arăta bine. Pare clar faptul că mai ales primii ani ai adolescenței reprezintă o perioadă plină de anxietate.

S-ar putea să-ți fie de ajutor să-ți reaminteşti anii adolescenței tale ca să înțelegi de ce stau lucrurile aşa cum stau. Dacă ți-ai păstrat vreunul dintre vechile jurnale de adolescent, aruncă o privire prin el şi vei înțelege prin ce trec adolescenții tăi. Adolescenții nu au nici un simț al proporțiilor şi nici nu le trece prin minte că timpul vindecă totul. Când ai 14 ani, fiecare pas înapoi îți pare sfârşitul lumii. Picarea unui examen înseamnă
că eşti un ratat total. O remarcă neînsemnată, neplăcută, făcută de una dintre fetele frumoase ale şcolii sau de unul dintre băieții care este o stea a sportului îți poate zdrobi respectul de sine şi te poate face să suferi din această cauză săptămâni de-a rândul. O erupție de pete înaintea unei întâlniri importante te poate face să te simți un adevărat paria al societății - şi asta numai dacă eşti unul dintre fericiții care poate să obțină o întâlnire. Mulți adolescenți stau închişi în casă sâmbăta seara, având sentimentul că tot restul lumii se distrează în oraş, în vreme ce ei se topesc ca înghețata la soare doar dacă un reprezentant al sexului opus îi priveşte.

Hormonii care fierb pot să facă din fetița drăgălaşă de altădată o mică doamnă țâfnoasă şi înțepată, iar din. băiețelul vesel pe care îl ştiai, un străin morocănos, care comunică

numai prin mormăieli. Nici nu este de mirare că unii părinți au sentimentul că nu-şi mai cunosc propriii copii când dă buzna

adolescenţa. Poate să fie greu pentru tine - dar la fel de greu este şi pentru ei.

Adolescenţii sunt atraşi în mai multe direcţii în acelaşi timp. O parte din ei îşi mai doreşte încă dragostea şi aprobarea din partea ta, chiar dacă nu prea s-ar zice! O parte din ei vrea să fie independentă, să înveţe, să experimenteze şi să afle cât mai multe despre tulburătoarea lume a adulţilor care li se deschide în faţă. Mulţi părinţi îşi fac griji că adolescenţii de astăzi au mai multe oportunităţi - şi mai multe tentaţii - decât au avut vreodată adolescenţii de ieri. Băutură la îndemână, droguri, o atitudine
mai deschisă şi mai puţin strictă în privinţa sexului, o presiune extraordinar de mare de a reuşi la şcoală şi la colegiu, concurenţa acerbă pentru cele mai bune slujbe - nici nu este de mirare că adolescenţii îşi fac griji. în calitate de părinte responsabil, vrei să ajuţi, dar cum ai putea să o faci când orice sfat bine-intenţionat este întâmpinat cu oftaturi plictisite şi un „Hai, mamă/tată, ce tot faci atâta caz?"

Pe de altă parte, am şi veşti bune. Nu toţi tinerii se transformă în „Kevin Adolescentul" al lui Harry Enfield când hormonii încep să nu-i mai dea pace. Poate nu ţi se pare că aşa stau lucrurile, dar majoritatea adolescenţilor îşi iubesc şi îşi admiră părinţii şi vor să le obţină aprobarea, la fel de mult ca şi aceştia la vremea lor. Doar că sunt reticenţi când e vorba să o arate. Nu ar fi *cool.* Este extrem de posibil ca adolescenţii să fie influenţaţi de felul în care se poartă părinţii lor şi sunt forte perspicace în privinţa identificării ipocriziei - de exemplu, nu vor înghiţi o prelegere pe tema pericolului la care te expune consumul de alcool, venită din partea unui părinte care bea şi fumează. Prima reacţie a unui adolescent care ajunge în orice fel de situaţie delicată este „Mă omoară mama/tata!". Contezi cu adevărat în ochii adolescentului tău şi îl poţi ajuta cu adevărat să depăşească anxietăţile acestor ani uneori turbulenţi.

Un mijloc foarte important de a-i reda încrederea unui adolescent anxios este să continui să fii părinte. Experţii care lucrează cu tineri sunt de acord că adolescenţii nu vor neapărat să fie prietenii părinţilor lor. Au deja prieteni. Pot să crâcnească

şi să se plângă dacă părinții refuză să-i lase să rămână în oraş până târziu, să meargă cu motocicleta sau să dea o petrecere,

dcir în acelaşi timp se vor simţi siguri. Exact asta ar trebui să fie reacţia unui părinte! în sufletul lor, pot să ştie cât se poate de bine că nu ar fi făcut faţă unui beţiv devenit amoros sau unei găşti de scandalagii îngâmfaţi, aşa că este convenabil să le poată spune prietenilor „îmi pare râu, mama şi tata nu mă lasă!" La fel ca şi copiii mai mici, adolescenţii au nevoie de limite şi de disciplină. Au nevoie să ştie care este poziţia lor, ce înseamnă un comportament acceptabil şi ce nu mai înseamnă un comportament acceptabil.

Aceasta nu înseamnă că n-ai decât să institui domnia legii şi să îţi tratezi copilul ajuns adolescent ca pe un copil mic. O educaţie excesiv de strictă duce aproape în mod sigur la o izbucnire rebelă la un moment dat. Există momente când trebuie să spui „nu" - comportamentelor inadecvate şi periculoase cum ar fi beţiile sau nopţile târzii petrecute în oraş - şi momente în care trebuie să relaxezi regulile, de exemplu atunci când adolescentul este disperat după ultimul răcnet în materie de modă. Dacă adolescentul tău este genul bun la suflet, înţelegător şi muncitor, chiar nu mai contează dacă umblă îmbrăcat cu o bluză roşie ca focul înnodată peste buric, cu pantaloni care par a se afla în pericolul permanent de a-i cădea în vine şi câte patru cercei în fiecare ureche. (Deşi i-ai putea sugera discret faptul că un aspect „diferit" s-ar putea să fie mai potrivit pentru a obţine un interviu pentru o slujbă...)

Grijile legate de şcoală

în legătură cu ce îşi fac adolescenţii griji? Şcoala şi examenele ţin capul de afiş, potrivit sondajelor Societăţii Naţională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor - SNPCC - şi revistei *Bliss,* în cadrul cărora, majoritatea fetelor chestionate au spus că au plâns din cauza temelor pentru acasă. în privinţa testelor de toate felurile la care sunt supuşi, adolescenţii zilelor noastre sunt examinaţi la sânge. Unele şcoli sunt adevărate pepiniere ale universităţilor, în care orice notă mai mică de 10 este privită drept un eşec. Este normal să-ţi vezi copilul realizat la potenţialul lui maxim, dar nimeni nu are nevoie să fie supus la un asemenea grad de presiune. Dacă temele şi nervii dinaintea examenelor par să scoată tot ce este mai bun din

adolescentul tău, poate că este cazul să o laşi mai moale, să o iei mai uşor şi să vă amintiți unul altuia că rezultatele şi notele nu sunt singurele lucruri care contează.

Nu poți face recapitulările în locul adolescentului tău, însă îi poți sugera surse de ajutor, inclusiv biblioteca locală, Internetul şi cărți de referință. Ajutoarele de recapitulare pentru examene sunt larg disponibile. Poți ajuta la realizarea unui program de recapitulare, cu liste de subiecte, diagrame, date şi materii, care să fie bifate pe măsură ce sunt parcurse. Poți să treci în revistă rezolvările de la examenele din trecut, pentru a vedea la ce fel de răspunsuri se aşteaptă examinatorii. Dacă adolescentul tău chiar nu izbuteşte să facă față şi să țină pasul, poate este cazul să iei legătura cu şcoala, pentru a afla unde este problema.

Trecând prin această conjunctură, adolescentul are nevoie să ştie că îl iubeşti şi îl prețuieşti pe el, ca om, nu notele de zece pe care le obține. Adolescenții au nevoie de pauze, de timp liber fără teme şi recapitulări, de timp pe care să-l dedice unui hobby care le face plăcere, indiferent dacă este vorba de jocurile pe computer sau de ieşitul în oraş cu prietenii. Au nevoie, de asemenea, de mişcare; până şi cel mai puțin sportiv puşti are de câştigat dacă plimbă câinele, se duce la înot sau practică vreun sport mai „deosebit", cum ar fi artele marțiale sau scrima. Adolescentele mai ales, sunt adeseori reticente în privința participării la activități sportive organizate, în ciuda obsesiei lor legate de aspectul şi forma corpului.

Probleme la scoală?

Adolescenții pot de asemenea să-şi facă griji din pricina învățăturii, dacă nu sunt tocmai genul studios şi nu prea pot ține pasul. Dacă copilul tău pare să nu reuşească să țină ritmul, poate să adopte o atitudine „nepăsătoare", care este greu de abordat. Teme superficiale sau neefectuate, discuții cu profesorii şi în general un comportament necorespunzător pot să reprezinte de asemenea simptome ale anxietății. Nimeni nu-şi doreşte cu adevărat să fie repetentul clasei şi majoritatea copiilor înțeleg că în lipsa studiilor ajung să se confrunte cu un viitor incert. Modul de rezolvare a acestor situații este comunicarea -

cu adolescentul tău şi apoi cu şcoala. Relaxarea regulilor din familie nu ajută cu nimic. Mai bine este să asculţi punctul de vedere al copilului tău. Notele de 10 şi universitatea nu sunt pentru toată lumea. Richard Branson nu a urmat universitatea şi Debbie Moore, fondatoarea centrelor de dans Pineapple nu a trecut nici un examen, în viaţa ei,. Dacă adolescentul tău are alte planuri, pregătirea vocaţională se poate dovedi mai bună pentru el. Ia legătura cu Learndirect (tel: 0800 100 900, website: www.learndirect.co.uk) pentru mai multe informaţii. Simplul fapt că iei în serios punctele de vedere şi opiniile adolescentului tău va ajuta să existe o comunicare reală între voi, fapt care ar trebui să fie reconfortant pentru amândoi.

Ihfracţionalitatea, violenţa şi şicanările

Pentru adolescent, a nu fi atacat constituie o adevărată grijă - 69 la sută dintre respondenţii sondajului Societăţii Naţionale pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor - SNPCC - au menţionat acest fapt. Din păcate, se pare că adolescenţii mici sunt în pericol - potrivit unui sondaj al fundaţiei Victim Support din 2003, un adolescent din patru cu vârsta cuprinsă între 12 şi 16 ani a trecut printr-o experienţă de violenţă, jaf sau atac. Frica de criminalitate reprezintă o temă majoră în cadrul multor comunităţi şi nu doar în rândurile tinerilor. In şcolile primare şi secundare au fost instituite strategii împotriva şica-nărilor, bruscărilor, astfel încât dacă afli că şicanările şi bruscările
reprezintă o problemă în cadrul şcolii pe care o urmează copilul tău, asigură-te că şcoala are cunoştinţă de acest fapt şi că întreprinde acţiunile adecvate.

Multe dintre ideile deja menţionate în cadrul Capitolului 4, de combatere a şicanărilor, pot fi adoptate şi în cazul copiilor mai mari şi al adolescenţilor. în unele zone, găştile constituie o parte integrantă a adolescenţei. Pentru unii adolescenţi - adeseori, dar nu exclusiv, în cazul băieţilor - este important să arate că sunt duri şi că ştiu să se ţină tari. Pentru unii, asta poate să însemne să umble cu arme, atât în cadrul, cât şi în afara şcolii. Mulţi adolescenţi pretind că au asupra lor cuţite

numai pentru autoapărare, însă tinerii cu capetele înfierbântate şi armele letale sunt un amestec exploziv iar rezultatul, din

păcate mult prea adeseori, este o tragedie. Dacă copiii tăi sunt intimidați de o gașcă locală, este o chestiune care ține de poliție. De asemenea, este posibil să obții ajutor din partea Consiliului I.ocal, a organizației Neighbourhood Watch sau a asociației rezidenților, precum și din partea altor părinți din vecinătate.

Cu certitudine, unii copii se simt mai în siguranță când fac parte dintr-o gașcă. Nu îi poți alege prietenii adolescentului tău, iar „tipii duri" pot adeseori să li se pară extraordinari atât băieților, cât și fetelor. Cu cât atitudinea ta este mai critică și mai dezaprobatoare, cu atât mai atractivi li se vor părea copiilor tăi „răii" locali. In cele din urmă va trebui să ai încredere în copiii tăi și, mai presus de orice, nu înceta să vorbești cu ei - și săi asculți. încurajează-i să-și aducă prietenii acasă. Nu toți ciudații pe care îi vezi pe stradă sunt chiar atât de periculoși pe cât par. Pentru majoritatea, faptul de a face parte dintr-o gașcă sau trib reprezintă numai o fază.

Adolescenții care par timizi, „fraieri" sau „altfel" sunt vizați uneori de găști tocmai pentru că sunt „altfel". Cel mai bun mod de a-i apăra pe adolescenții anxioși este să le cultivi respectul de sine, astfel încât să crească încrezători și capabili să facă față șicanărilor cu hotărâre, nu fricos sau agresiv. A fi hotărât înseamnă să fii capabil să-ți aperi drepturile cu calm și echilibru. Reprezintă o continuare a strategiilor sugerate copiilor pentru combaterea șicanărilor pe terenurile de joacă, tachinărilor și poreclelor. Cei care practică șicanarea vor să-și vadă victimele plângând, enervându-se sau supărându-se. Dacă reacționezi cu o ridicare din umeri și o privire care nu spune nimic, își vor căuta victimele în altă parte. Kidscape, fundația caritabilă destinată siguranței copiilor recomandă jocul „Și dacă...?", descris în cuprinsul Capitolului 5 pentru copiii mici, dar care dă rezultate
la fel de bune și în cazul adolescenților. Discutați posibilele reacții pe care adolescentul tău le-ar avea dacă:

- o mulțime de fete ar începe să-i spună în tot felul;
- cineva ar încerca să-i smulgă geanta sau telefonul mobil;
- a fost provocat la bătaie.

Invață-i pe adolescenții tăi să folosească aceleaşi măsuri de prevedere de bun-simț pe care le foloseşti şi tu, cum ar fi să-şi păstreze banii lichizi într-un buzunar mai discret, în loc să-i țină

în mâna, să evite străduţele întunecate şi întortocheate, chiar dacă sunt scurtături, în drum spre casă, mai ales noaptea, să te anunţe întotdeauna unde se află, să aibă tot timpul mobilul deschis sau o cartelă telefonică, astfel încât să te poată suna în caz de urgenţă, să nu se ruşineze să fugă şi să ţipe, dacă se simte ameninţat sau i se face frică. Fundaţia Suzy Lamplugh Trust (PO Box 17818, London SW14 8WW,'tel: 020 8876 0305, website: www.suzylamplugh.org) oferă o mulţime de informaţii în privinţa siguranţei personale. Este mai puţin probabil ca adolescenţii tăi să te acuze că „faci prea mult caz" dacă vor vedea că iei aceleaşi măsuri de prevedere de bun-simţ. Reaminteşte-le că nu pleci fără a informa restul familiei unde te vei afla şi când te vei întoarce, aşa că de ce nu ar face şi ei acelaşi lucru?

Cursurile de auto-apărare sau arte marţiale - pentru adolescenţi de ambele sexe - îi pot de asemenea ajuta pe copii să se simtă mai încrezători în forţele proprii.

Grijile legate de relaţii

Nu este surprinzător faptul că adolescenţii îşi fac griji din pricina relaţiilor. Relaţiile constituie un domeniu înşelător chiar şi pentru adulţi, care nu întotdeauna reuşesc să obţină ceea ce vor. Tinerii trebuie să se obişnuiască să aibă o relaţie în schimbare cu părinţii şi pe urmă mai există adeseori şi anxietăţile legate de prietenii şi de creşterea interesului faţă de sexul opus. Este vorba despre o vârstă la care tinerii devin foarte secretoşi, preferând să li se destăinuiască prietenilor sau jurnalelor lor secrete decât părinţilor. Pe de altă parte, au nevoie în continuare să ştie că părinţii sunt alături de ei la nevoie.

Vremurile în care mamele şi taţii îşi luau copiii adolescenţi lângă ei pentru o discuţie despre păsări şi albine au trecut demult. Poţi să profiţi de o ocazie neformală poate când e vorba de spălat sau de călcat, ori după urmărirea serialului preferat, pentru a-i întreba dacă îi tulbură ceva sau pentru a discuta pe o temă care a apărut în cursul programului de televiziune. Dacă vrei ca fiii sau fiicele tale adolescenţi să vorbească cu tine, fă-ţi timp pentru ei şi, mai presus de orice, ia-le în serios grijile.

Niciodată să nu râzi de ei şi să nu le spui că sunt prea mici ca să-şi facă griji în privinţa respectivă. Nu le da nici un motiv să creadă că nu înţelegi prin ce trec, dacă nu vrei să-şi destăinuiască grijile în altă parte.

Presiunea venita din partea celor de aceeaşi vârsta

Prietenii pot să constituie o sursă importantă de sprijin pentru adolescenţi - mai ales pentru fete - însă pot să fie şi o sursă de neplăceri şi de rivalităţi. Multor tineri le face plăcere să facă parte dintr-o bisericuţă şi majoritatea şcolilor au bisericuţele lor, care le pot face viaţa cu adevărat mizerabilă celor care sunt mai puţin deştepţi, mai puţin sportivi, mai puţin în pas cu moda, mai puţin *cool.* Aminteşte-i adolescentului tău că fiecare om este altfel, că fiecare om are talentele lui şi că nu trebuie să facă tot ce fac prietenii săi sau tot ce este la modă pe moment. Presiunea din partea celor de aceeaşi vârstă poate să fie insidioasă, aşa că aminteşte-i adolescentului tău că numai oile urmează turma. Este uşor să-i critici pe tineri pentru greşelile pe care le fac şi pentru aiureli; la fel de uşor este să uiţi să-i apreciezi pentru lucrurile pe care. le fac bine. Asta nu înseamnă numai lucrurile importante, cum ar fi trecerea unui examen; poate să cuprindă şi lucrurile minore, cum ar fi că şi-au amintit să îşi sune bunica de ziua ei. Ei pot să pretindă că nu le pasă, însă adolescenţii sunt sensibili şi părinţii trebuie să dea dovadă de tact. Ar fi mult mai pozitiv să-i spui fiului sau fiicei tale: „Arăţi bine în seara asta, draga mea", decât să ridici din sprâncene şi să-i spui „Sper că nu ai de gând să ieşi din casă arătând în felul acesta!". Oricine, chiar şi adolescenţii, reacţionează la aprecieri. Tinerii care sunt îmbrăţişaţi, apreciaţi şi felicitaţi cresc având un puternic sentiment al valorii personale, care le dă puterea de a rezista presiunii celor de aceeaşi vârstă şi să lase să treacă neobservate criticile şi tachinările aşa-zişilor prieteni. Unele prietenii din adolescenţă - în cazul ambelor sexe - durează; altele se destramă pe măsura creşterii şi a schimbării ariilor de interes. Dacă fiul sau fiica ta par să nu fie acceptaţi într-un grup de prieteni, ai putea să-i încurajezi discret să-şi găsească alte subiecte de interes şi să-şi facă noi prieteni, cu care ar fi posibil să aibă mult mai multe în comun.

Cu cine să stai de vorbă?

Poate te îngrijorează faptul că adolescenții tăi preferă să se confeseze cu mult mai mult prietenilor decât; ție, ca părinte. Este cât se poate de natural şi face parte din procesul de creştere. Indiferent cât de apropiat ai fi de copiii tăi, este forte puțin probabil că vor vrea să-ți împărtăşească ție totul. Trebuie să te asiguri că adolescenții tăi au acces la sfaturi de bun simț şi realiste în privința unor subiecte vitale cum sunt sexul şi relațiile, băutura şi drogurile. Aceleaşi mituri străvechi par să treacă de la o generație de adolescenți la alta. Este minunat dacă reuşeşti să ai un dialog deschis cu copiii tăi pe unul dintre aceste subiecte pline de capcane. Din nou, programele de televiziune şi relatările unor întâmplări reale pot să constituie un bun punct de început pentru o discuție - şi aceasta înseamnă o discuție, tu având grijă să vorbeşti tot atâta timp cât asculți punctele de vedere ale copiilor tăi.

Ignoranța nu este o fericire

Tinerii îşi fac griji cu mult mai mari dacă nu au informtiții asupra unor subiecte delicate, cum sunt sexul şi drogurile. Pot să se teamă să ceară sfatul cuiva, ca să nu pară neştiutori sau prost-informați, acesta fiind momentul în care intră în discuție surse de informare cum ar fi revistele, cărțile şi broşurile. în ciuda tuturor criticilor țintite împotriva revistelor pentru adolescenți, din cauza atitudinii lor prea deschise şi îngăduitoare față de subiectele sexuale, majoritatea lor pune la dispoziția cititorilor recomandări realiste şi de bun-simț. Răspund la întrebările care îi interesează cu adevărat pe adolescenți. Organizații cum ar fi Brooks Advisory Centres (421 Highgate Studios, 53-79 Highgate Road, London NW5 1TL, tel: 0800 0185 023, website: www.brook.org.uk) şi FPA (anterior cunoscută sub denumirea de Asociația pentru Planning Familial - 2-l2 Pentonville Road, London NI 9FP, helpline: 0845 310 1334, website: www.fpa.org.uk) oferă o gamă extraordinar de bogată de materiale, inclusiv broşuri cu desene, acoperind subiecte cum ar fi ciclurile dureroase, părul pubian, dimensiunile penisului, visele umede, teama de a nu fi

gay şi oricare alte subiecte care l-ar putea îngrijora pe un adolescent.

La fel stau lucrurile şi în privința alcoolului şi a drogurilor. Dacă tu şi adolescentul sunteți înarmați cu informații referitoare la pericolele pe care le prezintă, de exemplu, consumul excesiv de alcool şi folosirea drogurilor ilegale, copilul tău va fi mai bine înarmat pentru a se opune presiunii de a li se alătura, exercitate de prietenii de aceeaşi vârstă. Iar tu te vei simți mai sigur în această privință. încă o dată, nu are nici un rost să îți impui punctele de vedere sau să ameninți că oricine recurge la droguri va sfârşi murind din cauza lor. Adolescentul a auzit deja toate discuțiile cu putință de la prietenii care folosesc drogurile, despre cannabisul care ar fi mai inofensiv decât alcoolul, iar drogurile de dans, cum sunt Ecstasy, care nu ar fi deloc nociv. Iar în privința consumului de alcool, păi toată lumea bea, nu-i aşa? Ai putea să-i aminteşti că:

- un om beat nu mai este în siguranță pe stradă, ca un om treaz;
- fetele care beau mult au şanse mai mari de a face alegeri stupide - să umble cu băieți pe care nu-i cunosc, să se înghesuie prin maşini dubioase;
- să vomiți pe stradă şi să te murdăreşti nu te face să fii mai *cool;*
- nu există un control de calitate în privința drogurilor ilegale - s-ar putea să nu ştii ce cumperi sau ce efect va avea substanța respectivă asupra ta;
- combinarea diferitelor băuturi cu droguri este deosebit de periculoasă;
- drogurile îi afectează pe consumatori în diferite moduri, în funcție de cantitatea consumată, de tăria dozei, de obişnuința cu un anumit drog; nu poți şti ce are să ți se întâmple la următoarea administrare...
- ca şi în cazul alcoolului, persoanele aflate sub influența drogurilor pot să ia decizii proaste în privința sexului sau condusului automobilului.

Adolescenții pot să afle mai multe despre alcool şi droguri de la„Frank", linia fierbinte națională despre droguri (helplinc: 0800 310 1334; website: www.talktofrank.com). în afara

informațiilor şi a sfaturilor, această fundație poate să recomande surse locale de ajutor pentru adolescenți. Abuzul de solvenți sau „aurolac" poate de asemenea să constituie o tentație pentru unii adolescenți tineri. Potrivit statisticilor ministerului de interne britanic, abuzul de solvenți a ucis de trei ori mai mulți adolescenți sub 20 de ani decât oricare alt drog ilegal, în decursul unui deceniu. Sună la Re-Solv (30a High Street, Stone, Staffordshire ST15 8AW; helpline: 0808 800 2345; website: www.re-solv.org - pentru părinți şi website: www.sniffing.org.uk pentru adolescenți) pentru mai multe informații pe marginea acestui subiect.

Aspectul

Un îngrijorător procent de 94 la sută dintre adolescenții care au luat parte la sondajul din 2005 al revistei *Bliss* au spus că se simțeau supuşi unei presiuni prea mari pentru a arăta bine. Majoritatea adolescenților - şi băieți, nu numai fete - sunt îngrijorați din pricina aspectului lor, de unde şi orele petrecute monopolizând baia. Din nou, tot ceea ce poate să facă un părinte îngrijorat este să cultive respectul de sine al adolescentului. Acesta trebuie să ştie că a fi un om bun nu depinde de măsura in care arăți precum cel mai recent star al muzicii pop sau supermodel.

Pe de altă parte, a profita la maximum de lucrurile cu care te-a înzestrat natura constituie o parte a respectului de sine la orice vârstă. Acesta este un alt domeniu în care părinții sunt, fără să-şi dea seama, modelele copiilor lor. Dacă Mama şi Tata se îngrijesc de aspectul lor, fără a fi obsedați de acest subiect, este mai probabil că şi copiii vor face acelaşi lucru. Poate să existe şi o anumită presiune din partea mass-media, legată de aspect, însă există şi nenumărate mijloace de a realiza acest lucru. O dietă sănătoasă, somnul suficient şi exercițiile fizice vor face ca orice persoană să arate cât se poate de bine. Dacă nu-ți poți convinge copiii să evite fumatul şi consumul de alcool făcând apel la sănătate, aminteşte-le că a săruta un fumător echivalează cu a săruta o scrumieră şi că nimeni nu se simte atras de un om care duhneşte a alcool. Dacă adolescentul tău are probleme cu acneea, este posibil ca medicul de familie să-i

ofere ajutor. Nu toți putem arăta perfect, însă oricine poate să aibă părul strălucitor de curat şi pielea îngrijită, fiind cât se poate de meticulos în privința igienei personale. îmbrăcămintea poate să fie spălată şi călcată (fiecare trebuind să aibă grijă de spălarea propriilor haine, nu numai tu). încălțămintea poate să fie lustruită. Şi nici nu este nevoie să cheltui o avere pe haine. Cei mai stilați adolescenți sunt cei care aleg stilurile care li se potrivesc şi îşi creează aspectul propriu vânând ocazii la oricare magazin.

CUM SĂ-L AJUȚI PE ADOLESCENT SĂ DEPĂŞEASCĂ O CRIZĂ

Adolescenții pot să fie la fel de speriați şi de anxioşi într-o perioadă de criză în familie ca şi frații şi surorile lor mai mici, deşi pot să-şi manifeste această stare în moduri diferite. Deşi anii adolescenței constituie o perioadă în cursul căreia copiii învață să fie independenți şi să se rupă de familie, continuă să fie foarte important pentru ei să ştie că familia există în continuare în ceea ce-i priveşte - fie şi numai pentru a avea împotriva cui să se răzvrătească! Prin urmare, poate să fie cât se poate de neliniştitor pentru ei. să-şi vadă siguranța amenințată în vreun fel.

Despărțirea şi divorțul

Cercetările recente arată că adolescenții adeseori reacționează diferit fața de copiii mai mici la despărțirea părinților. In primul rând, este cu mult mai puțin probabil ca ei să-şi mai imagineze că această despărțire se produce clin cauza lor. La această vârstă, sunt capabili să înțeleagă că destrămarea unei căsnicii ține de părinți, nu de ei. Cu toate acestea, se pot simți şi ei foarte răniți, furioşi şi trădați. De asemenea, adolescenții pot să fie surprinzător de necruțători dacă au impresia că unul sau ambii părinți au avut un comportament care a lăsat de dorit, de exemplu având o aventură, şi îşi pot „pedepsi" părinții, refuzând să-i vadă sau să le vorbească o vreme. Este foarte posibil ca adolescenții ai căror părinți trec. printr-o perioadă de despărțire şi divorț, să se distanțeze de toate acestea, petrecând mai mult timp departe de casă sau în compania prietenilor. Este modul lor de a se feri din calea durerii.

La fel de important pe cât este ca un copil mic să ştie ce se petrece când se pun la punct detaliile vieții de după despărțire, cu un singur părinte, este şi ca adolescentul să fie ținut permanent la curent. în cazurile în care se poate, dă-i posibilitatea să ia parte la luarea deciziilor. Este tentant, dacă te simți jignit de

felul în care s-a purtat fosta sau fostul, să atragi copilul de partea ta, însă acest fapt este *întotdeauna,* contraproductiv. Fosta sau fostul este şi va fi întotdeauna celălalt părinte al copilului, o persoană pe care copilul o iubeşte şi pe care vrea să o iubească şi în continuare. în condițiile unei familii pe cale de destrămare, adolescentul are deja destule griji şi anxietăți. Ce vor spune prietenii? Unde vor locui? Vor trebui să schimbe şcoala? Numai asta le mai lipseşte, să fie puşi la mijloc, între nişte părinți care se războiesc, sau să se teamă că dacă îşi vor petrece o parte din timp cu tatăl, care va părăsi locuința, îşi vor supăra mama.

Iată câteva comentarii din partea unor adolescenți ai căror părinți sunt divorțați, pentru a-ți face o idee cât de răniți se pot simți şi ei:

- „Mama tot vorbea despre cât de îngrozitor a fost Tata şi cum şi-a distrus ea viața alături de el. în cele din urmă, pur şi simplu am ajuns să nu o mai aud şi mi-am spus că nu era problema mea. îmi iubesc tatăl şi ştiu că şi mama este o persoană cu care uneori este forte greu să te înțelegi."
- „Eu şi frații mei am refuzat să-l mai vedem pe tata când el
  a părăsit-o pe mama pentru o altă femeie. Asta a fost acum cinci ani. Nu m-ar deranja să iau legătura cu el acum, dar nu ştiu cum."
- „M-am speriat când mi s-a spus că eu trebuia să fiu bărbatul în casă, după ce tata plecase."
- „Tata o pedepseşte pe mama nelăsând-o să ne vadă, dar ne pedepseşte şi pe noi."
- „Aşteptam şi tot aşteptam, dar tata nu mai venea. Nici măcar nu ne-a sunat vreodată. în cele din urmă, pur şi simplu nu ne-a mai păsat de el."

Ca întotdeauna într-o situație de criză, ai nevoie să păstrezi canalele de comunicare, o sarcină nu tocmai simplă atunci când este vorba despre adolescenți. Nu-i poți obliga să vorbească cu tine, dar îi poți încuraja să fie deschişi față de tine

spunându-le ce simți tu - furios, trist, îngrijorat de ceea ce poate să rezerve viitorul şi întrebându-i dacă şi ei simt aceleaşi

lucruri. Uneori este tentant, când tu însuți te simți înşelat şi vulnerabil, să te bazezi prea mult pe copiii adolescenți. Pot să îşi manifeste simpatia față de tine, dar nu pot fi răspunzători de alinarea suferințelor tale. Făcându-i să simtă că aştepți din partea lor să te susțină, nu faci decât să le sporeşti anxietatea. Trebuie să accepți că este foarte posibil ca ei să vrea să discute despre ceea ce se petrece cu prietenii, un profesor sau o altă rudă, cum ar fi o mătuşă, un bunic sau un frate ori o soră mai marc. Fundația de caritate NCH (85 Highbury Park, London N5 1UD, tel: 020 7704 7000; website: www.nch.org.uk) are un web site destinat sprijinirii şi informării tinerilor ai căror părinți se despart.

Lumea lor se schimbă şi nu în bine. Este important pentru ei să reuşească să se agate de prieteniile şi relațiile care rămân neschimbate, să continue să facă cel puțin unele din lucrurile pe care le făceau înainte, cu aceiaşi oameni, să se cramponeze de cât mai multe rutine din cele cu care erau obişnuiți - vinerea fotbal, la sfârşitul de săptămână clubul pentru tineri. Informează şcoala pe care o urmează copilul tău în legătură cu faptul că divorțezi, astfel încât profesorii să identifice şi să trateze cu îngăduință schimbările comportamentale sau reducerea concentrării. Poate există chiar şi un consilier în care copilul tău are încredere.

Vizitele sunt de asemenea foarte diferite în cazul adolescenților, față de cazul copiilor. Este vorba despre o vârstă la care copiilor le face plăcere să petreacă mai mult timp liber împreună cu prietenii în loc să stea cu părinții. Un aranjament de vizitare flexibil poate să dea rezultate mult mai bune în cazul adolescenților decât o „zi a tatălui" fixă. Dacă este cumva posibil
ca ei să rămână în aceeaşi locuință, să urmeze în continuare aceeaşi şcoală (sau cel puțin în aceeaşi zonă) şi să aibă aceiaşi prieteni, fără să fie nevoie să călătorească prea mult pentru a-şi vizita părintele absent, perioada post-divorț poate să fie mult mai puțin dureroasă pentru adolescenți. Pentru mulți tineri poate să fie mult mai comod să treacă pur şi simplu pe la tatăl

lor ca să bea o cafea împreună, decât să fie obligați, din două în două săptămâni, să petreacă o zi întreagă împreuna cu acesta.

Familiile vitrege

La fel ca în cazul copiilor mai mici, majoritatea adolescenților vor înfrunta posibilitatea de a avea o mamă sau un tată vitreg cu sentimente contradictorii. Aproape jumătate dintre adolescenții chestionați în 2005 de revista *Bliss* au spus că nu le place părintele vitreg. Pot chiar să dea vina pe părintele vitreg pentru despărțirea părinților lor naturali. Adolescenții văd lucrurile, în cea mai mare parte, în alb şi negru („Dacă el/ea nu ar fi apărut, mama şi tata ar mai fi fost împreună."), când este posibil ca realitatea să fie cu totul alta.

Indiferent dacă părintele vitreg a avut sau nu ceva de-a face cu divorțul, ideea că mama sau tatăl lor iubeşte pe altcineva le provoacă o serie întreagă de probleme multor adolescenți. Această situație subliniază că despărțirea părinților naturali este cu adevărat definitivă. înseamnă că părintele natural *face sex cu altcineva* - şoc, .oroare - acesta fiind un lucru cu care mulți adolescenți nu se pot împăca. Gelozia joacă şi ea un rol foarte important. Poate că toți v-ați obişnuit destul de bine cu ideea că veți avea o familie cu un singur părinte, când, deodată, un străin se insinuează în relația voastră. Veți mai putea, tu şi adolescentul tău, să faceți împreună ceea ce făceați şi până acum --cumpărăturile, vizitele la bunici, plimbarea câinelui - sau această persoană va fi şi ea prezentă de fiecare dată? Pot să aibă loc ciocniri deschise de personalitate. Dacă tu îl iubeşti pe noul partener, nu înseamnă că şi adolescentul tău îl va iubi.

Totul devine cu mult mai complex şi îngrijorător dacă noul tău partener are şi el copii. Aceştia pot să-şi petreacă sfârşiturile de săptămână, din două în două, împreună cu tine sau pot veni şi pleca în permanență. Sau poți decide să te muți în locuința noului partener, copiii acestuia locuind şi ei în acelaşi loc, permanent sau temporar. Toate aceste decizii au implicații în ceea ce-i priveşte pe adolescenții tăi şi nu ar trebui să fii surprins dacă vor reacționa furios şi deplasat.

Lucy, 15 ani

Mike a încercat să ne fie ca un tată, mie şi surorii mele, dar îmi iubeam propriul tată şi la început i-am făcut cu adevărat zile fripte lui Mike. Nu mai fusese căsătorit înainte şi nu mi-a trecut nici o clipă prin minte cum s-a

simţit, când s-a trezit cu Bonnie şi cu mine pe cap, după ce locuisem cu tata şi cu mama vitregă. La început a fost îngrozitor, dar acum am început să ne înţelegem mai bine. Nu mai dau viona pe Mike pentru toate şi ştiu că nu sunt singurul om de pe pământ ai cărui părinţi au divorţat. Mama ne-a luat pe mine şi pe Bonnie şi ne-a explicat că nu era numai *mama* noastră, că avea şi ea dreptul la un pic de fericire, ca oricine altcineva. Acum avem şi un frăţior vitreg.

Fundaţii cum ar fi ParentLine Plus (Parentline Plus, 520 Highgate' Studios, 53-79 Highgate Road, London NW5 1TL, heipline: 0808 800 2222, website: parentlineplus.org.uk) pot să le ofere recomandări atât adolescenţilor care au părinţi vitregi, precum şi copiilor mai mici. Sexul poate să constituie de asemenea o problemă şi nu numai din cauză că adolescenţii sunt extrem de pudici în legătură cu faptul că părinţii lor mai au încă o viaţă sexuală. Familiile vitrege în care există adolescenţi de sex opus trebuie să accepte posibilitatea apariţiei unei atracţii sexuale între cei doi fraţi vitregi. Va trebui să instituiţi noi reguli în privinţa intimităţii, încuiatului uşii dormitorului sau băii, umblatului prin casă în lenjerie intimă - toate acele lucruri care îi pot face pe adolescenţii timizi în privinţa aspectelor fizice, să se simtă destul de jenaţi.

îmbolnăvirile si doliul

Multe dintre fundaţiile care le oferă sfaturi şi ajutor copiilor şi adulţilor care se confruntă cu boli grave sau doliu, au recunoscut că adolescenţii aflaţi în asemenea situaţii au nevoi speciale. Acţiunea pentru Copiii Bolnavi (3 Abbey Business Centre, Keats Lane, Earl Shilton, Leics. LE9 7DQ, tel: 0800 074
4519, website:actionforsickchildren.org) publică o broşură destinată adolescenţilor care trebuie să se interneze. Cruse Bereavement Care (Cruse House, 126 Sheen Road, Richmond, Surrey TW91UR, heipline: 0870167 1677 - pentru adulţi, 0808 808
1677 - pentru adolescenţi, website:crusebereavementcare.org.uk;

www.rd4u.org.uk - pentru adolescenți) publică broşura intitulată *După ce moare cineva,* destinată special adolescenților, punându-le la dispoziție adolescenților şi o linie fierbinte,

precum şi un site web pe care aceştia îşi pot împărtăşi sentimentele cu alți adolescenți care trec prin acelaşi gen de situație. Winston's Wish (Clara Burgess Centre, Bayshill Road, Cheltenham, Gloucestershire GL50 3AW, tel: 0845 20 30 40 5, website: www.winstonswish.org.uk) poate de asemenea să le ofere sprijin adolescenților, iar atelierele de sfârşit de săptămână pe care le organizează pentru copiii aflați într-o perioadă de doliu sunt accesibile tuturor tinerilor cu vârste de până la 18 ani. Ajutor mai oferă şi fundațiile specializate pe cancer şi, în cazul tinerilor care îngrijesc un părinte bolnav sau o altă rudă, existând şi grupuri pentru tinerii care asigură îngrijiri în asemenea situații. Adolescenții nu trebuie să se simtă singuri cu grijile lor. Ca părinte, trebuie să-i spui că eşti dispus să-l asculți dacă vrea să vorbească. Nu te simți jignit dacă preferă să se destăinuiască unui prieten, unui străin care îşi manifestă compasiunea față de el sau unei linii fierbinți, ori pur şi simplu să-şi încredințeze grijile jurnalului sau să şi le manifeste în pictură, muzică sau poezie.

Când adolescenții intră, în încurcături...

... este posibil ca una din primele griji este să le spună părinților. Până şi cei mai independenți şi rebeli adolescenți se transformă în copilaşi speriați când lucrurile iau o întorsătură neplăcută; de exemplu când sunt implicați într-o infracțiune sau se confruntă cu o sarcină nedorită. Cel mai dificil lucru pentru un părinte, în asemenea situații, este să îi ofere sprijin şi consolare propriului copil, insistând în acelaşi timp că trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru ceea ce a făcut. Este o lecție grea pentru orice adolescent dai", uneori, Mama şi Tata nu au cum să mai îndrepte lucrurile. Poți să fii de ajutor, dar nu poți lua problema de pe umerii lor.

Momentul în care este anunțat că fiul - sau fiica - a fost dus la o circumscripție de poliție este un moment alarmant pentru orice părinte. Poate că ți-ai imaginat că ai un mic nelegiuit în familie sau poate că nu ai bănuit nimic. Dacă este prima abatere, este forte posibil ca reacția ta să fie una de furie, panică sau convingerea că este vorba doar de o greşeală.

„Cel mai bun lucru pe care îl poate face un părinte într-o asemenea situație este să *rămână calm și să asculte,"* spune Chris Stanley, șeful Infracțiunilor Juvenile la Nacro, o fundație destinată reducerii infracționalității.

> Părinții nu știu întotdeauna ce s-a petrecut sub ochii lor și poate să nu fie de vreun ajutor să cedeze nervos într-o situație care este deja încărcată emoțional, fie dând vina pe copil, fie insistând că este imposibil ca acesta să fie implicat în ceva rău.
> Dacă te îngrijorează faptul că adolescentul tău este scăpat de sub control, că absentează de la școală, că a intrat într-un anturaj nepotrivit și că a devenit, în general, incontrolabil, în mod evident cel mai bine este să soliciți cât mai curând ajutor.

Sarcina

în anul 2003, peste 42 000 de tinere cu vârste sub 18 ani au rămas însărcinate numai în Anglia și Țara Galilor. Este de presupus, fără teama de a greși, că nici una din aceste sarcini nu a fost planificată. Chiar și presupunând că au existat unele cazuri de adolescente căsătorite care au vrut să-și întemeieze o familie la aceste vârste, tot mai rămân câteva zeci de mii de fete care s-au confruntat cu responsabilitatea imensă a maternității nefiind nici ele altceva decât niște copii mai mari. De asemenea, este important de reținut ceea ce se pierde de regulă din vedere, și anume că *băieții* sunt și ei implicați în aceste situații. Pentru fiecare mamă adolescentă există un tată tânăr. într-o lume ideală, băieții și adolescenții ar fi educați să considere o sarcină neplanificată ca fiind, pe jumătate, și problema lor. Chiar și în secolul douăzeci și unu mai există tineri care întorc spatele, precum și tineri care, chiar dacă ar vrea să ajute, nu știu ce să facă. în plus, fetele pot să vrea să nu mai aibă absolut deloc de-a face cu ei, mai ales dacă sarcina este rezultatul unei înghesuieli la beție, la o petrecere. întrebarea dacă tinerii tați au vreun drept în asemenea situații abia începe să se contureze. Potrivit legilor actuale, fiul tău nu are nici măcar dreptul să fie anunțat că a lăsat-o însărcinată pe prietena lui,

după cum nu are nici dreptul de a fi implicat în decizia pe care o ia fata în privința sarcinii.

în plus, adolescenta are nevoie de curaj ca să le mărturisească părinților că este însărcinată. Până îți spune, probabil că au trecut deja zile, săptămâni, dacă nu chiar luni de incertitudine, frică, dezamăgire şi anxietate. Pentru ea poate să fie o uşurare să-ți spună, clar tot îşi va face griji în privința felului în care vei reacționa.

Prin urmare, *cum* să reacționezi? Este firesc să treci prin sentimente de furie, dezamăgire, şoc şi. alte un milion, însă încearcă să rămâi calm. Ce s-a întâmplat s-a întâmplat. Deciziile pe care le va lua fiica ta acum vă vor influența pe toți pentru restul vieții - şi este vorba despre deciziile ei. Poți fi de ajutor, îți poți oferi sprijinul, sfaturile şi călăuzirea, dar nu poți lua deciziile acestea în locul ei. începând din 1985 există o lege potrivit căreia tinerii - chiar şi cei de peste 16 ani - au dreptul la confidențialitate şi dreptul de a lua propriile decizii în privința tratamentelor medicale, inclusiv contracepția şi avortul. Medicii şi consilierii, cum ar fi cei din cadrul Brook Advisory Centre le vor sfătui pe fete, în mod normal, să-şi implice părinții, clar nu îi vor informa pe aceştia clacă fetele insistă că nu vor ca părinții lor să afle ceva. Potrivit legii, tânărul poate să consimtă la orice tratament cu condiția să facă dovada „maturității şi judecății suficiente pentru a fi pe deplin capabil să înțeleagă ceea ce i se propune." Există multe lucruri care trebuie luate în calcul şi care trebuie să fie discutate. Este momentul să se ia o pauză şi să se analizeze toate opțiunile înaintea luării unei decizii finale.

- Poate să facă un avort. Mai ales dacă este forte tânără, aceasta poate să pară soluția problemei - şi este foarte posibil să se dovedească chiar că aşa ar fi cazul să se procedeze - însă nu este singura opțiune şi trebuie să fie alegerea fiicei tale. Peste jumătate din sarcinile la vârste de sub 16 ani se soldează cu avorturi.
- Poate să facă copilul şi să-l păstreze. Multe fete tinere plănuiesc să procedeze astfel, adeseori mânate de un romantism exagerat şi fără să acorde vreun pic de atenție implicațiilor financiare sau practice ale acestei alegeri.

- Poate să nască şi să dea copilul spre adopție. Actualmente, foarte puțini copii sănătoşi sunt oferiți spre adopție. Pentru fiecare caz care apare, există circa şase familii dispuse să adopte copilul.
- Poate să nască şi să vă dea copilul vouă, ca părinți ai ei, să-l
creşteți - lucru pe care mulți bunici îl fac pentru a le permite fiicelor lor să-şi continue şcoala. Sunteți pregătiți să vă întoarceți la scutece şi nopți de nesomn? I-ar permite această soluție fiicei voastre să-şi asume responsabilitatea pentru acțiunile ei?
- în ce fel ar afecta oricare din aceste opțiuni familia - părinții fetei, frații şi surorile ei şi, în sfârşit, dar nu în cele din urmă, tatăl copilului şi familia acestuia?

Abuzul sexual

Abuzul sexual îi poate afecta pe adolescenții la fel cum îi poate afecta şi pe copii. Societatea Națională pentru Prevenirea Cruzimii împotriva Copiilor - SNPCC - defineşte abuzul sexual ca fiind un fapt prin care „se produce o acțiune sexuală care unei persoane

- nu-i face plăcere
- nu o doreşte
- nu a ales să se producă
- nu o poate opri".

întreaga problematică a abuzului sexual poate să fie deosebit de îngrijorătoare şi tulburătoare pentru adolescenții care abia încep să se pună de acord cu sexualitatea lor şi pot să nu fie prea siguri cu privire la ceea ce vor *de fapt,* ce le flce plăcere şi ce este şi nu este în regulă. Faptul că un grup de băieți vântură o revistă porno într-o clasă plină de elevi constituie sau nu constituie un abuz? Un adolescent de 18 ani care face sex cu o adolescentă de 15 ani comite un act de abuz sexual asupra unui copil sau nu? Din punct de vedere legal, oricine face sex cu o persoană care nu a împlinit 16 ani încalcă legea.

Mulți adolescenți sunt victimele abuzurilor, fizice sau sexuale, comise de alți tineri de vârsta lor. în cadrul unui sondaj la care au participat 2 000 de adolescente, desfășurat de

revista *Sugar,* la începutul anului 2005, un procent îngrijorător de 43 la sută considera că este acceptabil ca un băiat să-şi lovească prietena în împrejurări care să justifice acest gest; de exemplu dacă l-a înşelat, a țipat la el sau este îmbrăcată şocant. Un mic procentaj a spus că „înțelegeau" de ce un băiat ar putea să o forțeze pe prietena lui să facă sex.

Nu există nimic magic în privința „epocii consensului". Dacă fiica ta în vârstă de 17 ani (sau fiul) este obligată la orice formă de activitate sexuală care nu-i face nici o plăcere, înseamnă că s-a implicat într-o relație abuzivă.

Indiferent care ar fi vârsta copilului, dacă îşi adună curajul să-ți spună că a fost victima unui abuz, are nevoie să fie *crezută* şi *asigurată* că avea dreptul să-ți spună şi că ceea ce s-a întâmplat nu a fost din vina ei, indiferent ce i-a spus persoana care a comis abuzul.

> Oricine - bărbat sau femeie, tânăr sau bătrân - are dreptul de a spune **„NU"** la activități sexuale nedorite.

Asigură-te că adolescentul tău - fată sau băiat - ştie că eşti alături de el dacă vrea să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat. De asemenea este posibil să considere că i-ar fi de ajutor să-şi transpună în scris, desen sau pictură sentimentele, ori să discute cu un specialist în consiliere sau terapie. Asigură-l pe adolescentul tău că îşi va reveni după îngrozitoarea experiență prin care a trecut şi că nu va avea întotdeauna sentimentele pe care le are acum.

CEVA MAI MULT DECÂT ANGOASELE ADOLESCENTEI?

Până acum am stabilit că atât copiii, cât şi adolescenţii sunt anxioşi şi că îşi fac cu-adevărat griji din pricina lucrurilor din viaţa lor şi din lumea care îi înconjoară, care nu sunt în regulă. Potrivit fundaţiei pentru sprijin emoţional Samaritenii, una dintre principalele deosebiri dintre anxietăţile adulţilor şi ale adolescenţilor este aceea că este mult mai puţin probabil ca tinerii să simtă că deţin controlul - ori chiar să-l deţină - asupra vieţii lor şi asupra lucrurilor care se petrec cu ei. Adeseori există paşi practici pe care părinţii îi pot întreprinde pentru a-i ajuta pe adolescenţii care se confruntă cu probleme. Poţi recurge la ajutorul şcolii în privinţa şicanărilor sau a nervilor cauzaţi de examene. Iţi poţi ajuta copilul prin întreprinderea unor schimbări în cadrul familiei şi susţinându-i în momentele de traumatizare. Ce se întâmplă însă dacă, în ciuda tuturor eforturilor tale, copilului i se pare în continuare imposibil să facă faţă vieţii? Care este momentul în care trebuie să soliciţi ajutor? Cum poţi să-ţi dai seama care este deosebirea dintre un adolescent cu toane „obişnuit" şi o tânără persoană îngrozitor de tulburată, aflată în pragul declanşării unei tulburări mintale grave?

„Există un punct în care părinţii ar trebui să solicite ajutor, însă este vorba despre o linie arbitrară", spune Gavin Bayliss de la Young Minds, fundaţia de caritate specializată pe problemele mentale ale tinerilor. „Este mai curând ca şi cum ar trebui să decizi care este momentul în care trebuie să intervii când copilul tău începe să ia în greutate - intervii când apare o problemă minoră sau aştepţi până ajunge să fie nevoie să slăbească vreo câteva kilograme bune?"

Gavin Bayliss le recomandă părinţilor să ia legătura cu Serviciul de Informaţii pentru Părinţi al fundaţiei Young Minds (48-50 St John Street, London EC1M 4DG, tel: 020 7336 8445, Parents Information Service: 0800 018 2138, website: www.youngminds.org.uk) pentru ajutor:

Consilierii noştri vor asculta care este problema şi fie îi vor recomanda părintelui o persoană, de preferinţă din localitate, care îl poate ajuta, fie îi vor da toate asigurările, spunându-i că aşa se poartă copiii de 14 ani! Poţi compara comportamentul copilului tău cu comportamentul altora, de aceeaşi vârstă sau discutând cu profesorii de la şcoală dacă eşti îngrijorat. Dacă fiul sau fiica ta pare să fie anxios tot timpul, este important să identifici împreună cu el/ea, care ar putea să fie problema. Părinţii pot de asemenea să descarce de pe site-ul nostru broşuri pe tema problemelor de sănătate mintală la tineri.

Young Minds a anunţat că aproximativ un adolescent din zece se confruntă cu probleme mintale, iar din adolescenţii aflaţi în această situaţie, aproximativ 4 procente manifestă anxietate, tulburări obsesiv-maniacale (când au diverse ritualuri, cum ar fi spălarea obsesivă a mâinilor sau număratul, în lipsa cărora se simt foarte tulburaţi) sau atacuri de panică. Ceilalţi tind să aibă alte probleme, cum ar fi deficitul de atenţie datorat hiperactivităţii, sau tulburări comportamentale. Aceştia sunt copiii cărora le vine greu să stea locului şi să se concentreze, sunt tot timpul pe fugă, au o atitudine confruntaţională şi certăreaţă, se bat mai tot timpul şi sunt în general percepuţi ca fiind „copii dificili". Mulţi dintre aceşti adolescenţi intră în conflict cu autorităţile şi sunt eliminaţi din şcoală. Pe de altă parte, copiii anxioşi fiind mai puţin confruntaţionali, sunt mai frecvent trecuţi cu vederea. Young Minds afirmă că există motive de îngrijorare în privinţa tinerilor care:

- sunt plini de toane şi iritabili - ţinând seama de faptul că majoritatea adolescenţilor sunt din când în când în toane proaste;
- renunţă la ceea ce-i pasiona anterior şi nu par să-şi descopere noi pasiuni;
- îşi pierd interesul în privinţa şcolii, le este greu să se concentreze şi în general se descurcă prost la şcoală;
- devin retraşi, închişi în sine şi pierd legătura cu prietenii (psihologii din domeniul infantil spun că este mult mai

bine dacă fiul/fiica ta are prieteni care nu-ți convin decât dacă nu are deloc prieteni);

- nu au grijă de ei înşişi şi au un aspect în general neglijent;
- mănâncă prea puțin sau mănâncă prea mult;
- sunt extrem de auto-critici;
- au tulburări de somn, în sensul că au insomnii sau dorm prea mult.

Obținerea unui diagnostic

Specialiştii care tratează copii care suferă de diverse tulburări sunt adeseori reticenți în privința stabilirii unui diagnostic, chiar dacă părinții sunt nerăbdători să obțină unul. Adolescenții sunt adeseori diagnosticați cu schizofrenie sau tulburare bi-polară, cunoscută şi sub denumirea de depresie maniacală. Ambele afecțiuni sunt rare înaintea pubertății. Potrivit fundației specializate pe sănătatea mintală Rethink (30 Tabernacle Street, London EC2A 4DD, tel: 0845 456 0455, website: www.rethink.org), simptomele maladiilor mintale grave nu apar, de obicei, decât către sfârşitul adolescenței. Persoanele care suferă de tulburare bi-polară pot să treacă prin schimbări bruşte ale stării de spirit, uneori dificil de distins față de comportamentul „normal" al adolescentului. Simptomele schizofreniei cuprind halucinații, auzirea unor voci, iluzii, neglijență, evitarea oamenilor, inclusiv prieteni şi familie. Mai multe informații asupra bolilor mintale pot fi obținute de la Rethink. Toate acestea scot în evidență faptul că afecțiunile mintale sunt foarte întrepătrunse. Nu este întotdeauna posibil ca, pe de o parte, experții să poată face distincție între ele şi pe de alta ca pacienții şi familiile lor să obțină un diagnostic medical clar, definitiv. Sfatul fundației este să nu se aştepte formularea unui diagnostic şi să se solicite ajutorul medical pentru tulburarea mintală.

Comportamentul distructiv

Indiferent dacă există sau nu un diagnostic de maladie mintală, tinerii aflați sub stres se pot comporta în moduri distructive, fie în ceea ce-i priveşte, fie în privința relațiilor lor.

Simptomele de anxietate şi tulburare acută pot să cuprindă:

- consumul excesiv de alcool şi/sau recurgerea la droguri recreaţionale;
- tulburări de alimentaţie, cum ar fi anorexia sau bulimia;
- auto-mutilarea - de regulă producerea pe propriul corp a unor răni prin tăiere (de regulă) dar şi prin zgâriere, ardere, învineţire şi alte metode;
- suicidul şi tentativele de suicid.

Alcoolul şi drogurile

Tinerii întotdeauna au încercat să consume alcool şi probabil că întotdeauna o vor face. Trăim într-o cultură a consumului excesiv de alcool. Spre deosebire de vecinii'noştri europeni, britanicii tind să consume alcool pentru a se îmbăta, iar tinerii nu fac excepţie de la această regulă. Auzim forte multe în media despre tinerii care se dedau la orgii bahice. Creşterea numărului de tineri care consumă alcool şi creşterea cantităţii de alcool pe care o consumă constituie cauze de îngrijorare atât din punct de vedere social, cât şi medical. La începutul anilor '90, aproximativ 20 la sută din reprezentanţii grupei de vârstă 1l-l7 ani consuma alcool în mod regulat. Mai recent, cifrele indică o creştere, la 27 la sută, potrivit fundaţiei Alcohol Concern. In mare, cantitatea de alcool consumată s-a dublat, de la 5 unităţi de alcool pe săptămână, la aproximativ 10. Pe de altă parte, au fost întreprinse prea puţine studii referitoare la cauza consumului unei cantităţi atât de mari de alcool, iar cercetările care au fost totuşi desfăşurate par să sugereze că acest consum obsesiv de alcool este datorat în mare dorinţei de distracţie şi de socializare. Cu alte cuvinte, copiii beau pentru că le face plăcere şi pentru că prietenii lor beau şi ei, nu pentru a-şi îneca durerile. Acestea fiind spuse, va exista întotdeauna un procent de consumatori de alcool pentru care acesta reprezintă un mijloc de a-şi îneca greutăţile. Este posibil ca tinerii timizi să constate că se simt mult mai încrezători după o duşcă de „curaj olandez" şi de-abia de aici încep să apară şi problemele. Asociaţia Alcoolicii Anonimi (PO box 1, Stonebow House, Stonebow, York YOl 7NJ, tel: 0845 769 7555, website: www.alcoholics-anonymous.org.uk) poate

să ajute orice persoană, de orice vârstă, care se confruntă cu o problemă legată de băutură. Al-Anon Family Groups (61 Great Dover Street, London SE1 4YF, tel: 020 7403 0888, website: vfww.al-anonuk.org.uk) poate să ofere sprijin pentru părinții şi familiile celor care au probleme cu băutura. Frank, linia fierbinte națională de ajutor în privința drogurilor (helpline: 0800 77 66 00) poate de asemenea să ofere informații în privința surselor locale de ajutor pentru persoanele care se confruntă cu probleme legate de băutură.

Majoritatea adolescenților încep să experimenteze drogurile ilegale pentru aceleaşi motive ca şi aceia care încep să experimenteze alcoolul - deoarece drogurile există, deoarece sunt curioşi, deoarece prietenii lor o fac, pentru că le face plăcere senzația, deoarece vor să fie *cool.* Efectele drogurilor pot să fie imprevizibile şi aceasta nu în ultimul rând pentru că nu există un control al calității drogurilor folosite. O persoană anxioasă poate să devină şi mai anxioasă în urma unei experiențe legate de droguri, cum ar fi LSD. Ciupercile magice, amfetaminele şi drogurile de dans, cum ar fi Ecstasy, pot de asemenea să-i facă pe utilizatori să se simtă încordați şi panicați. Potrivit fundației Rethink, fumatul cannabisului poate să mărească posibilitatea apariției schizofreniei sau a simptomelor de tip schizofrenic în cazul persoanelor care deja sunt expuse la riscuri în aceasta privință.

Cu alte cuvinte, adolescentul care recurge la alcool sau droguri ca mijloc de a scăpa de probleme, are toate şansele să se trezească şi mai asaltat de probleme. în multe regiuni ale țării există la dispoziția publicului servicii sociale de ajutorare. Sună la Frank, linia națională pentru ajutor în legătură cu drogurile, pentru a afla care sunt sursele de ajutor cele mai apropiate de locuința ta. Unele dintre acestea sunt servicii la domiciliu, altele lucrează exclusiv pe bază de programare, iar orele de consultații diferă. Nu toate aceste servicii vor accepta să primească adolescenți sub 16 ani, indiferent dacă sunt sau nu însoțiți de părinți, iar regulile de confidențialitate variază şi ele. Fundația ParentLine Plus reprezintă o altă importantă sursă de ajutor şi consiliere pentru părinții îngrijorați de obiceiul de a bea sau a se droga al unui adolescent.

Tulburările de alimentație

Mulți oameni - nu numai adolescenți - au o relație complexă cu alimentele. Majoritatea oamenilor se delectează mâncând, dar uneori se simte vinovată că mănâncă ce nu trebuie. Ne facem probleme în privința greutății şi recurgem la diete fără sfârşit, deşi mărturiile disponibile atesta faptul că, la nivel național, suntem din ce în ce mai graşi. Uneori, copiii sunt recompensați pentru comportamentul corespunzător cu dulciuri sau ciocolată. Mamelor le place să-şi răsfețe familiile îndopându-le.

Adolescenții adeseori experimentează noi idei alimentare - devenind vegetarieni, de exemplu, sau încercând dieta unei celebrități la modă. Faptul este cât se poate de puțin nociv şi poate chiar să aducă beneficii, dacă adolescentul tău are o pasiune pentru alimentația sănătoasă. Pe de altă parte însă, unii tineri - în special, dar nu exclusiv, fetele - folosesc alimentele şi alimentația pentru a înfrunta sentimente şi emoții dificile pentru ei, în perioada de creştere. Poate că trec printr-o perioadă grea la şcoală sau în cadrul relației cu prietenii şi familia. Tulburările de alimentație nu țin numai de scăderea în greutate, ci şi de sentimente şi de control.

Se consideră că tulburările de alimentație afectează înjur de 60 000 de persoane în Marea Britanic Uneori, este blamată obsesia media față de actrițele şi supermodelele zvelte şi față de dietele lor, obsesie care atinge proporții epidemice, însă adevărul pare să fie întrucâtva mai complex.

Cele mai frecvente tulburări de alimentație sunt:

- **Anorexia nervosa,** care constă în aceea că persoana respectivă pur şi simplu încetează să mai mănânce, sau mănâncă foarte, foarte puțin. Anorexia poate să debuteze cu o obişnuită încercare de a scădea în greutate, însă anorexicii nu ating niciodată greutatea ideală. Indiferent cât de scheletic ar fi aspectul lor fizic, se văd în continuare
graşi. Unele persoane care suferă de anorexie fac, de asemenea, exerciții fizice excesive. Anorexicii pot să fie preocupați de alimente, să discute foarte mult despre

diete,
să se cântărească frecvent şi să aibă obiceiuri alimentare

foarte neobişnuite, care presupun ascunderea alimentelor şi evitarea meselor.

- **Bulimia nervosa.** Persoanele care suferă de bulimie pot să mănânce normal sau cantităţi enorme de alimente, după care fie îşi provoacă voma, fie iau doze mari de laxative pentru a scăpa de caloriile ingerate. Este dificil de recunoscut un bulimie, deoarece greutatea sa corporală tinde să se înscrie în valorile normale.
- **Supra-alimentaţia şi alimentaţia obsesivă.** Persoanele care se supra-alimentează şi cele care se alimentează obsesiv consumă de asemenea cantităţi neobişnuit de mari de alimente, dar nu încearcă să scape de alimentele ingerate provocându-şi voma sau luând laxative. Ca urmare, adeseori încep să se îngraşe. Persoanele care se supra-alimentează obsesiv recurg la alimentaţie tot timpul ca mod de a face faţă sentimentelor lor de nemulţumire.

Nu mai trebuie spus că tulburările de alimentaţie sunt nocive pentru sănătate. Tinerii au nevoie de mese sănătoase, echilibrate, pentru a se dezvolta normal. însă anorexicii şi bulimicii pot să sufere de probleme cardiace, tulburări ale ciclului menstrual, deshidratare, hipotermie, creşterea excesivă a părului
şi tulburări gastro-intestinale. Tulburările de alimentaţie netratate pot să ajungă fatale.

Mulţi tineri care suferă de tulburări de alimentaţie sunt perfecţionişti, având impresia că niciodată cel mai bine nu este suficient în cazul lor. Preluarea controlului asupra calităţii şi a cantităţii alimentelor ignerate constituie un mijloc de a prelua controlul asupra vieţii lor. Lipsa respectului de sine contribuie de asemenea la nefericirea lor.

Informaţii referitoare la tulburările de alimentaţie şi tratamentul lor pot fi găsite la Asociaţia pentru Tulburări de Alimentaţie (First Floor, Wensum Plouse, 103 Prince of Wales Road, Norwich NR1 1DW, tel: 0845 634 7650 - pentru persoanele sub 18 ani, 0845 634 1414 - pentru persoanele peste 18 ani, website: www.edauk.com) Această fundaţie pune la dispoziţia celor interesaţi linii fierbinţi, destinate atât celor care suferă de tulburări de alimentaţie, cât şi familiilor şi

prietenilor lor. Tratamentul poate să fie efectuat în spital, de regulă ambulatoriu, deşii unii tineri pot fi internați permanent

pentru o perioadă de timp. Tratamentul nu se adresează numai ajutorării persoanei afectate pentru a se alimenta corect, ci şi rezolvării altor probleme, cum ar fi acelea care le provoacă sentimentul de nefericire, anxietatea sau lipsa respectului de sine, care au generat de la bun început tulburarea respectivă. Ajutorul este oferit în general de o echipă incluzând dieteticieni şi nutriţionişti, consilieri, psihiatri şi psihoterapeuţi. In cazul adolescenţilor cu vârste mici, terapia poate să presupună, în unele cazuri, prezenţa întregii familii.

Cum pop fi de ajutor

„încearcă să disociezi persoana de tulburarea de alimentaţie", spune Steve Bloomfield de la Asociaţia pentru Tulburări de Alimentaţie.

> Copilul pe care îl iubeşti nu s-a schimbat; maladia l-a schimbat. Păstrează căile de comunicare deschise, chiar dacă eşti debusolat. Copilul tău are nevoie în continuare de dragostea şi de sprijinul tău pentru a depăşi această situaţie. Tinerii care s-au refăcut de pe urma tulburărilor de alimentaţie ne spun că este de o importanţă vitală să li se arate în continuare dragoste şi afecţiune, chiar şi când comportamentul lor este foarte dificil. Le dă un motiv pentru care să se facă bine.
> Cere ajutor mai curând din vreme decât lăsând lucrurile să tărăgăneze, dacă suspectezi că fiul sau fiica ta suferă de tulburări de alimentaţie - şi fii pregătit pe termen lung. Oamenii se pot reface şi se refac, însă poate să dureze între cinci şi şase ani, plus o mulţime de internări, în cadrul familiei, trebuie stabilite limite, astfel încât fiecare să ştie ce anume constituie un comportament inacceptabil - furtul de alimente pentru supra-alimentare, de exemplu. Poate să fie nevoie să încui alimentele sau să cumperi numai atât cât este necesar pentru o zi. Restul familiei trebuie să consume cantităţi normale de alimente şi să nu-şi permită să fie manipulaţi de persoana care suferă de tulburarea de alimentaţie. Mai ales pentru fraţi şi surori, situaţia este neplăcută, dacă cel bolnav devine centrul atenţiei. Nu vă lăsaţi luaţi ostatici. Asociaţia

pentru tulburări de alimentație are un panou de afişaj pe site-ul său, pe care părinții îşi pot împărtăşi ponturi şi experiențe.

Suicidul şi auto-mutilarea

în 2001, 29 de tineri sub 14 ani şi 757 de tineri între 15 şi 24 de ani s-au sinucis. Băieții sunt expuşi în mod special riscului, în special cei care sunt deprimați, care suferă de boli mintale nctratate sau care mai au la activ încercări de suicid. Linia fierbinte CALM (0800 58 58 58, website: thecalmzone.net) a fost înființată special în scoptil de a-i ajuta pe tinerii de,sex masculin să facă față depresiei, anxietății şi stresului. Tinerii care se sinucid planifică adeseori gestul cu mult timp înainte şi mulți dintre ei cunosc o persoană care a încercat. Surprinzător, acest fapt îi poziționează pe tinerii din zonele rurale spre fruntea listei, potrivit fundației Samaritenii, aproximativ jumătate dintre ei cunoscând pe cineva care are la activ o încercare de suicid.

Un studiu efectuat la comanda Samaritenilor pe un eşantion de 6 000 de tineri din Anglia, în 2003, a scos la iveală faptul că mai mult de unul din zece (13,2 la sută) au avut acte de auto-mutilare la un moment dat. Cele mai recente date sugerează că până la 24 000 de tineri sunt internați anual cu răni auto-provocate.

Auto-mutilarea este mai frecvent întâlnită în rândul fetelor şi al femeilor tinere, dar psihiatrii încep acum să înțeleagă că bărbații tineri sunt şi ei expuşi riscurilor. Auto-mutilarea presupune cel mai frecvent tăieturi, dar şi vânătăi, zgârieturi, arsuri sau alte leziuni auto-provocate, cum ar fi supradozele, care nu sunt nici ele neobişnuite. Potrivit unor fundații pentru promovarea sănătății mintale, cum ar fi SANE (Ist Floor, Cityside House, 40 Adler Street, London El 1EE, tel: 0845 767 8000, website: www.sane.org.uk) auto-mutilarea este imperfect cunoscută de către specialiştii din domeniul sănătății mintale. Tinerii care se prezintă la serviciile de urgența ale spitalelor cu leziuni auto-provocate sunt în continuare bandajați şi trimişi acasă, fără a li se recomanda ajutor psihiatric. In continuare, uneori, se consideră că persoanele care se auto-mutilează caută

cu orice preț să atragă atenția. Când sunt întrebați de ce au făcut ceea ce au făcut, explicația furnizată în mod obişnuit este „pentru a scăpa de o stare de spirit îngrozitoare" sau „pentru că am vrut să mor". Pentru unii, auto-mutilarea poate să reprezinte o strategie de supraviețuire, pentru a evita suicidul atunci când senzația de inutilitate devine prea apăsătoare pentru a mai putea fi suportată. Pe de altă parte, persoanele care se auto-mutilcază se confruntă cu un risc sporit de a trece la acte de suicid.

Este forte greu pentru oricare părinte să accepte ideea că fiul sau fiica pe care o iubesc se află într-o stare atât de gravă încât ajunge să-şi provoace răni sau să se gândească la suicid. Asemenea tulburări emoționale extreme sunt mai puțin obişnuite în rândul copiilor sub 12 ani, care sunt mai puțin expuşi pericolului de a se auto-mutila sau sinucide. Sondajul comandat de Samariteni a dezvăluit că:

- multe persoane care se auto-mutilează au prieteni care şi-au provocat singuri diverse răni;
- tind să nu aibă strategii pentru rezolvarea problemelor, cum ar fi împărtăşirea lor cu prietenii sau familia, mai uşor iau vina asupra lor, rămân singure în camera lor sau consumă alcool;
- consideră că au mai puține persoane cărora să li se poată destăinui decât oamenii care nu ajung la auto-mutilare;
- multe au consumat, anterior, droguri;
- sunt persoane anxioase, deprimate şi fără respect de sine.

Samaritenii lucrează cu şcoli, colegii, universități şi organizații de tineret pentru a stimula conştientizarea asupra problemelor legate de suicid şi auto-mutilare. Actualmente se subintitulează „fundația pentru sprijin emoțional" şi acționează pentru îmbunătățirea sănătății emoționale a copiilor şi adolescenților, dar şi a adulților. Pune la dispoziție o linie fierbinte, deschisă 24 de ore din 24, asigurând anonimatul şi confidențialitatea, care poate fi folosită de oricine vrea să discute despre problemele sale emoționale, depresie sau disperare, Samaritenii au de asemenea şi un serviciu de e-mail pe care tinerii pot stabili prietenii şi participă la evenimentele populare alături de tineri.

Multe fundații de caritate din acest domeniu sugerează strategii care le pot veni în ajutor celor care comit acte de auto-mutilare, cum ar fi:

- discutarea problemelor cu familia, prietenii sau alte persoane care au comis acte de auto-mutilare;
- căutarea altor mijloace de exprimare a sentimentelor sau de descărcare a tensiunii, sum ar fi lovirea unei perne, scrisul, desenul sau practicarea unui sport;
- să facă gesturi care provoacă senzații forte puternice, dar fără a produce leziuni, cum ar fi spargerea unor cuburi de gheață.

Medîcația pentru adolescenții cu probleme de sănătate mintală

Tinerii care sunt diagnosticați cu tulburare bipolară sau schizofrenie pot fi tratați cu medicamente. Potrivit Colegiului Regal al Psihiatrilor, este necesar ca medicația să fie combinată cu o gamă largă de terapii, pentru a veni atât în ajutorul pacientului, cât şi al familiei acestuia în ceea ce priveşte acceptarea maladiei. Se pot prescrie antidepresive şi antipsihotice. Există mai multe preparate farmaceutice, cu efecte secundare diferite, astfel încât poate să fie necesar ca fiul sau fiica ta să încerce o varietate de medicamente până la găsirea unui tratament eficient. Probabil că va fi necesar ca medicația să fie urmată o perioadă de timp mai îndelungat, şi este important ca tratamentul să fie supravegheat periodic, astfel încât să existe siguranța că este eficient şi că efectele secundare pot să fie ținute sub control. Dacă vrei să afli mai multe despre medicația pentru tulburările psihiatrice, poți suna la linia fierbinte pentru medicația psihiatrică destinată părinților şi îngrijitorilor (Maudsley Hospital, Denmark Hill, London SE5 8AZ,tel: 020 7919 2999).

Alte tratamente pentru adolescenții cu probleme mintale

Este de asemenea posibil ca adolescenții tulburați să fie tratați cu ajutorul „terapiilor comunicaționale" cum ar fi

psihoterapia, terapia cognitiv-comportamentală, terapia de familie sau consilierea de sprijinire.

Aşa cum se întâmplă de obicei în cazul sistemelor naţionale de sănătate, listele de aşteptare pot să fie destul de lungi. Potrivit fundaţiei Young Minds, unii medici de familie preferă să prescrie medicaţii tinerilor lor pacienţi, decât să-i lase să aştepte luni de zile să fie primiţi de un terapeut. în momentul realizării acestei cărţi, mai puţin de 50 la sută din pacienţi sunt primiţi de un specialist în decurs de o lună şi un procent de aproximativ 10 la sută trebuie să aştepte peste şase luni. Fundaţia Young Minds întreprinde acţiuni pentru mărirea numărului de specialişti din cadrul serviciilor de sănătate mintală pentru copii şi adolescenţi. în prezent, majoritatea psihiatrilor specializaţi pe psihiatria infantilă lucrează în cadrul unor echipe multidisciplinare, în care pot să fie incluşi şi alţi specialişti, cum ar fi psihologi, terapeuţi şi asistenţi sociali. Majoritatea tinerilor sunt trataţi pe baze ambulatorii, deşi există şi unele servicii în care tinerii cu probleme foarte grave pot să fie internaţi permanent.

Gavin Bayliss de la Young Minds spune:

> Considerăm că ar trebui să existe mai multe servicii destinate copiilor şi tinerilor cu probleme de sănătate mintală, în ciuda faptului că există o mulţime de oameni care se străduiesc din răsputeri să-şi facă datoria în cadrul sistemului naţional de sănătate. Considerăm de asemenea că serviciile pentru sănătate mintală ar trebui să fie mai bine integrate cu serviciile de sănătate destinate copiilor, astfel încât diferite persoane, cum ar fi învăţătorii, profesorii, asistenţii sociali, să fie pregătiţi pentru a recunoaşte problemele de nivel redus şi a le recomanda tinerilor asistenţa de specialitate. O iniţiativă recentă din cadrul serviciului naţional pentru copii spune că fiecare zonă ar trebui să aibă un număr de patru „asistenţi primari pentru sănătate mintală", care să lucreze la nivel comunitar.

David, fiul Măriei, a început să prezinte simptomele schizofreniei când avea 16 ani.

început, când David s-a îmbolnăvit, eu şi tatăl lui ne-am întrebat dacă nu cumva intrase în vreo sectă. A început să vorbească foarte mult despre salvarea lumii şi şi-a pierdut orice fel de interes faţă de viaţa normală, şcoală • şi prieteni. Umbla singur toată noaptea şi a fost adus acasă de mai multe ori de poliţie, într-o stare de tulburare profundă.

Ni s-a părut că o să treacă ani la rând până vom căpăta un diagnostic, deşi în mod evident era vorba despre ceva foarte grav. Când David a început să ameninţe cu sinuciderea, aproape că am cerut să fie internat. A avut câteva internări de scurtă durată într-un serviciu de psihiatrie până am reuşit să ajungem la un consultant, care ne-a spus că suferea de schizofrenie. Nu ştiam unde să cerem ajutor, până am citit despre Rethink, fundaţia pentru sănătate mintală, care ne-a trimis o mulţime de informaţii utile.

David a încercat o mulţime de medicamente până când s-a ajuns la un tratament potrivit pentru el. Acum face injecţii de două ori pe lună, stă acasă şi îşi face planuri să reia şcoala. Ştim că maladia de care suferă nu poate să fie vindecată, dar sperăm să putem trăi toţi cu ea.

Terapii complementare

Orice terapie complementară care promovează relaxarea - cursurile de yoga, terapia prin artă sau muzică, acupunctura, remediile din plante sau homeopatice, trainingul autogen - le poate veni în ajutor tinerilor, la fel ca şi adulţilor. Există foarte puţine studii recunoscute clinic care să dovedească faptul că într-adevăr aceste terapii sunt eficiente, însă administrarea oricărui tratament este efectuată de către un specialist, în conjuncţie
cu tratamentele convenţionale, astfel. încât este posibil să se dovedească eficiente.

în sfârşit, există şi această carte! Vom analiza rădăcinile anxietății la copii, de la teama de monştrii de sub pat a copilaşilor de-o şchioapă şi până la traumele adolescenței, ajutându-i pe părinți şi pe-cei care îngrijesc copii să le înțeleagă temerile şi să-şi ajute la rândul lor copiii să se înțeleagă pe ei înşişi. Cu ajutorul psihiatrilor şi psihologilor specializați în problemele copiilor, dar şi al părinților, vei descoperi cum să recunoşti la copilul tău anxietatea şi să explorezi ceea ce este „normal". Mai presus de toate însă, voi explica în ce fel pot fi ajutați copiii anxioşi să facă față problemei lor, astfel încât să crească lipsiți de griji şi plini de încredere, acesta fiind dreptul din naştere al oricărui copil.

ISBN 973-636-l95-0
9789736361951

96.000 lei
9,60